



ธรรมบรรณาการ
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ
ณ วัดโสมนัสวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน 2531

เวลา 17.00 น.



ชาตะ 22 ธันวาคม 2441

มรณะ 8 สิงหาคม 2531



(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๘๕/๑ .

สำนักพระราชวัง

๒๘ กันยายน ๒๕๓๑

พระราชทานเพลิงศพ พันโท บูลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงกลาโหม ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๓๑ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

อุดมศักดิ์ พิมพ์

ทาน.

วัน	หน้าที่ หนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันโท บูลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

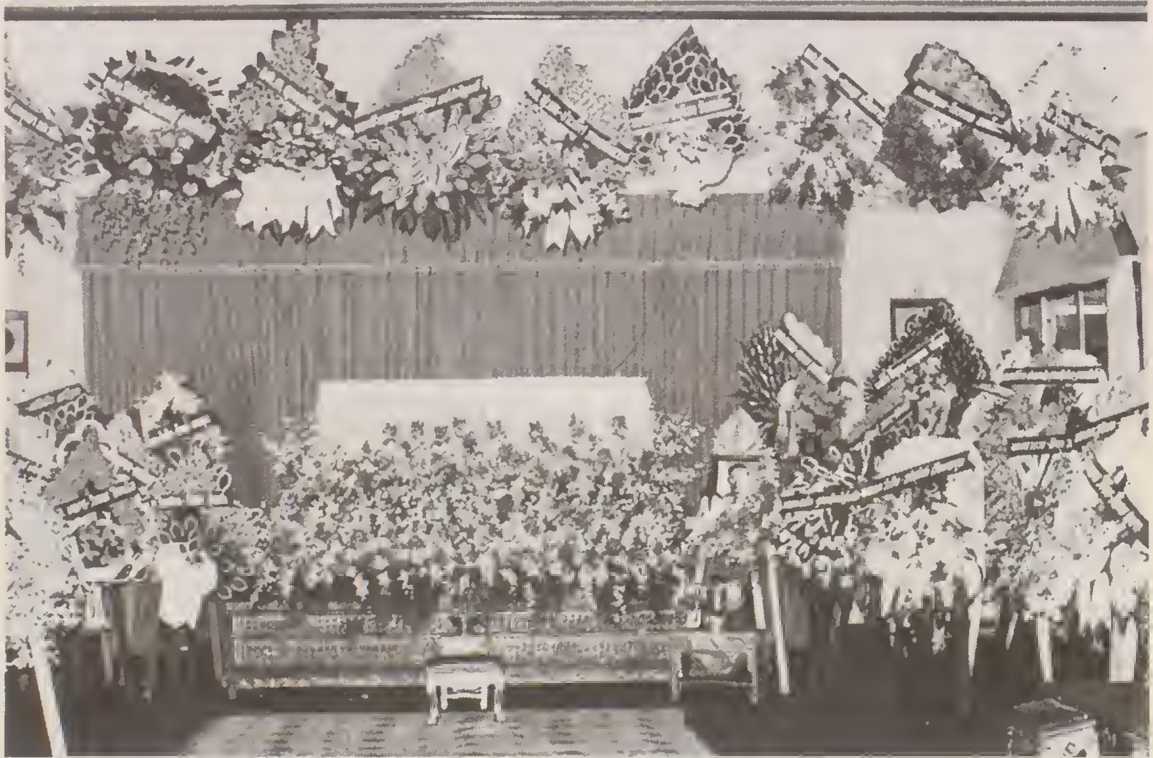
ผู้รับรับสั่ง

รายการสวดพระอภิธรรม

วันอังคารที่ 9 สิงหาคม 2531	ภรรยา บุตร ธิดา
วันพุธที่ 10 สิงหาคม 2531	ศูนย์พัฒนาบุคคลการท่าเรือฯ
	โรงเรียนสตรีวิทยา
วันพฤหัสบดีที่ 11 สิงหาคม 2531	กองบริการท่าเรือ
	จปร.รุ่น 3
	โรงเรียนรัตนราษฎร์บำรุง
	บ้านโป่ง ราชบุรี
วันศุกร์ที่ 12 สิงหาคม 2531	(พักสวด)
วันเสาร์ที่ 13 สิงหาคม 2531	ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี
	วปอ.รุ่น 29
	อักษรศาสตร์ จุฬาฯ รุ่น 99
	ยศ.ทบ. (ศร., ศป.)
วันอาทิตย์ที่ 14 สิงหาคม 2531	จังหวัดทหารบกสระบุรี
	ศูนย์การทหารม้า
วันจันทร์ที่ 15 สิงหาคม 2531	โรงเรียนทหารม้า
	นักเรียนเตรียมนายเรือ รุ่น 17
	พล.ม.1, พล.ม.2
วันอังคารที่ 16 สิงหาคม 2531	ลูก-หลาน และญาติจาก จ.กาฬสินธุ์
	แม่ทัพภาคที่ 3
วันอังคารที่ 16 สิงหาคม 2531	เวลา 20.30 น. บรรจุศพ











กราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้งในกุศลเจตนาของท่านที่เคารพทุกท่านที่ได้มาร่วมทำบุญให้แก่ พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ ผู้วายชนม์ ด้วยการร่วมแรงร่วมใจส่งพวงหรีดมาวาง และบริจาคทรัพย์ร่วมทำบุญตั้งแต่งานสวดพระอภิธรรมทั้ง 7 คืน และพระราชทานเพลิงฯในวันนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ขอบคุณ ทุกท่านเป็นอย่างมากด้วยความจริงใจ ขอกุศลผลบุญที่ทุกท่านได้ร่วมกันบำเพ็ญในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น จะขอจารึกความมีไมตรีของท่านทั้งหลายตลอดไป หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง เจ้าภาพขอกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ นาวาอากาศเอกพิเศษ แพทย์หญิงบุษกร สวัสดิ์-ชูโต ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำธรรมะที่ท่านเรียบเรียงขึ้นมาพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการในหนังสือนี้.

เจ้าภาพ

15 พฤศจิกายน 31

ประวัติย่อ

กำเนิด พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ เป็นบุตรนายพรหมบุตรและนางเนาะ วงศ์พรหมเมฆ เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2441 ที่ตำบลบ้านแซงบาดาล อ.สหัสขันธ์ (สมเด็จ) จ.กาฬสินธุ์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 7 คนคือ

1. นายพู วงศ์พรหมเมฆ (ถึงแก่กรรมเมื่อ 25 พ.ค. 2531)
2. พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ(ถึงแก่กรรมเมื่อ 8 ส.ค. 2531)
3. นางก้าน โพธิสุวรรณ (ถึงแก่กรรม)
4. นายดวด วงศ์พรหมเมฆ (ถึงแก่กรรม)
5. นายเขียว วงศ์พรหมเมฆ (ถึงแก่กรรม)
6. นายขอม วงศ์พรหมเมฆ (ถึงแก่กรรม)
7. นางขวัญ ไชยวรรณ (ถึงแก่กรรม)

การศึกษา

พ.ศ.2455 จบประโยคประถมศึกษา (ป.6) จาก จ.มหาสารคาม

พ.ศ.2463 นักเรียนนายสิบในโรงเรียนทหารปืนใหญ่ โคกกระเทียม จ.ลพบุรี

พ.ศ.2482 นายทหารฝึกหัดราชการสัมภารโรงเรียนช่วยรบ

พ.ศ.2499 เข้ารับการอบรมเพิ่มเติมความรู้ที่ ร.ร. พธ.ขั้นนายพัน

ครอบครัว

สมรสกับนางทองสุก วงศ์พรหมเมฆ (ธิดาของนายเจียม แซ่ลิ้มและนางเชื้อ สาคร) เมื่อ พ.ศ.2466 มีบุตรและธิดาดังนี้

1. นางศิริวรรณ บูรณกาลสมรสกับนายพันธุ์งาม บูรณกาล มีบุตรธิดาคือ
   - 1.1 นายพิศักดิ์ บูรณกาลสมรสกับนางสาวชนาภรณ์ มีบุตร 1 คน
   - 1.2 นางงามสุด วีระสุวรรณ สมรสกับ ร.ต.อ.สุรศักดิ์ วีระสุวรรณ
   - 1.3 นายพิเศษ บูรณกาล

2. นายสมบัติ วงศ์พรหมเมฆ สมรสกับ น.ส.เรวดี สินธุเดชะ (ศาสตราจารย์ เรวดี วงศ์พรหมเมฆ) มีบุตรธิดาคือ

   2.1 นายรังสิโรจน์ วงศ์พรหมเมฆ สมรสกับ น.ส.วาสนา ศรีธีระวิศาล มีบุตรธิดา 2 คน

   2.2 นางบุษดี เวทยากร สมรสกับนายศิริเวทย์ เวทยากร มีบุตร 1 คน

3. นางอุบล เสวิกุล สมรสกับ พ.ต.ท.มงคล เสวิกุล มีธิดา 2 คนคือ

   3.1 นางอัมราพันธุ์ ชีรานนท์ สมรสกับนายศุภวัจน์ ชีรานนท์

   3.2 น.ส.วรัญญา เสวิกุล

4. พลตรีรัศมี วงศ์พรหมเมฆ สมรสกับ น.ส.สุทัศน์ กำจัดดัสกร มีบุตร 3 คน

   4.1 ร.อ.เอกพงษ์ วงศ์พรหมเมฆ

   4.2 นายสุรพันธุ์ วงศ์พรหมเมฆ

   4.3 นายทศพร วงศ์พรหมเมฆ

5. นายวาสนา วงศ์พรหมเมฆ สมรสกับ น.ส.อมรา อรรถจินดา มีธิดา 3 คนคือ

   5.1 น.ส.วินิตา วงศ์พรหมเมฆ

   5.2 น.ส.ไพทยา วงศ์พรหมเมฆ

   5.3 น.ส.อิสมา วงศ์พรหมเมฆ

6. นางอารี กอหรั่งกูล สมรสกับ ร.ท.มานะ กอหรั่งกูล มีบุตรธิดา 3 คนคือ

   6.1 นายเริงกมล กอหรั่งกูล

   6.2 นายอมรวัชร กอหรั่งกูล

   6.3 น.ส.ปริยานุช กอหรั่งกูล

7. นางรัชนี กอร์ดอน สมรสกับ มร.แบรี่ กอร์ดอน มีบุตร 2 คนคือ

   7.1 นายเท็ดดี้ กอร์ดอน

   7.2 นายแดเนียล กอร์ดอน

8. นายปิยะ วงศ์พรหมเมฆ มีธิดา 2 คนคือ

8.1 ด.ญ.ปิยธิดา วงศ์พรหมเมฆ

8.2 ด.ญ.ภัทริกา วงศ์พรหมเมฆ

9. นางดุสิดา ฟลูเกอร์ สมรสกับ มร.แลรี่ ฟลูเกอร์

10. นางกรรณิการ์ ชิดสุข สมรสกับกับนายเอนก ชิดสุข

11. นางพรนิพา สุกีธร สมรสกับนายสรายุทธ สุกีธร มีบุตรธิดาคือ

11.1 ด.ญ.สิรินาถ สุกีธร

11.2 ด.ช.อริยะ สุกีธร

ประวัติการรับราชการ

ต.ค. 2464 สิบตรี ในกรม ป.ต. รอ.

ก.ย. 2466 สิบโท

ธ.ค. 2468 สิบเอก

ต.ค. 2476 จ่านายสิบ ในกรม พัน 1 รอ.

ม.ค. 2479 จ่าสิบเอก ในกรม ป.ต.อ. พัน 1

ก.ค. 2482 ว่าที่ร้อยตรี เป็น ผ.บ. หมวด ป.ต.อ.พัน 1

มิ.ย. 2484 นายทหารฝ่ายยกกระบัตร กรมรถรบ

(ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นนายทหารฝ่ายยกระบัตร ประจำลพบุรี)

พ.ย. 2494 พลาธิการจังหวัดทหารบกอุดร และรักษาการ พธ.ร. 13 อีกตำแหน่งหนึ่ง

เม.ย. 2497 พลาธิการกรมทหารราบที่ 6

พ.ย. 2497 พลาธิการโรงงานวัตถุระเบิด กรมสรรพาวุธทหารบก จ.อยุธยา

เม.ย. 2499 พลาธิการมณฑลทหารบกที่ 4 จ.นครสวรรค์ และทำหน้าที่พลาธิการกองพลที่ 4 อีกตำแหน่งหนึ่ง

พ.ค. 2501 ประจำกรมกำลังพลทหารบก

ม.ค. 2502 ปลดเกษียณอายุราชการ

ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญ คือ

21 ก.ย. 2477 พ.ร.ธ. เหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ
24 ก.ค. 2479 ร.จ.ม. เหรียญจักรมาลา
8 พ.ย. 2480 ร.ง.ช. เหรียญเงินช้างเผือก
20 ก.ย. 2483 บ.ม. เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
17 พ.ค. 2484 เหรียญชัยสมรภูมิ
19 ก.ย. 2485 บ.ช. เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
4 ธ.ค. 2491 จ.ม. จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
18 พ.ย. 2496 จ.ช. จตุรถาภรณ์ช้างเผือก




84 8 24



รำลึกถึงพ่อ

พ่อเกิดที่ตำบลแซงบาดาล อำเภอสหัสขันธ์ (ปัจจุบันคือ อำเภอสมเด็จ) จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2441

พ่อเล่าว่าเดิมนั้นตำบลแซงบาดาลเป็นเมืองเล็ก ๆ เรียกว่าเมืองแซงบาดาล คุณปู่ของพ่อเป็นเจ้าเมืองแซงบาดาล ชื่อพระคำแดง (ได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งในสมัยรัชกาลที่ 5 เพราะช่วยปราบกบฏเงี้ยวได้ในสมัยนั้น) พ่อมีพี่ชายคนเดียวและมีน้อง ๆ อีก 5 คน พ่อรักและสนิทสนมกับพี่ชายคนโตมาก เที่ยวเล่นด้วยกันแบบเด็กวัยเดียวกัน ซึ่งพี่ชายของพ่อ (ลุงพู) นี้แก่กว่าพ่อ 4 ปี ตอนเด็กพ่อไปเรียนหนังสือที่วัดบ้านแซงบาดาล ซึ่งอยู่ใกล้บ้านกับพระอาจารย์ทั่ว อรรคชัย ซึ่งเป็นญาติของพ่อด้วย พ่อเป็นเด็กชอบเรียนหนังสือจึงอ่านออกเขียนได้เมื่ออายุเพียง 7-8 ปี มีเรื่องเล่าว่าเวลาพ่อหัดอ่านหนังสือ จะมีพี่ชาย (ลุงพู) คอยเขี่ยขี้ไต้ให้ไฟสว่าง ลุงพูนี้มีความรับผิดชอบว่าเป็นพี่ชายคนโต จึงช่วยทางบ้านทำงานและไม่ได้เรียนหนังสือ แต่สนับสนุนให้น้องชายเรียน นั่งเขี่ยขี้ไต้ฟังน้องชายอ่านหนังสือจนท่องจำปากเปล่าได้ตามน้องชายไปด้วย เมื่อพ่ออ่านออกเขียนได้แล้วพระอาจารย์ทั่วก็ได้สนับสนุนให้พ่อไปเรียนหนังสือต่อที่จังหวัดมหาสารคาม พ่อต้องเดินทางตามลำพังด้วยเท้าตามทางเกวียนบ้าง นั่งเกวียนบ้าง (ถ้าเผอิญพบเกวียน) ไปเรียนหนังสือชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนวัดบ้านส่องนางใย อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยพักอยู่กับพระในวัด พ่อเป็นเด็กขยันหมั่นเพียร มีความมานะอดทนสูงเรียนจบชั้นประโยคประถมศึกษา (ประถม 6) ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดในต่างจังหวัดสมัยนั้น เมื่อพ่ออายุเพียง 14 ปี แล้วพ่อก็มาเป็นครูสอนหนังสือ ที่ตำบลหมูม่น อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ พ่อได้รับแต่งตั้งจากทางอำเภอให้เป็นครูใหญ่คนแรกของโรงเรียนหมู่ม่นพิทยาสรรพ์ ตำบลหมูม่นพิทยาสรรพ์ ตำบลหมูม่น อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ พ่อเล่าถึงชีวิตตอนนี้ว่า พ่อสนุกกับการสอนหนังสือมาก

เป็นครูสอนหนังสืออยู่คนเดียว(ก่อนได้รับการแต่งตั้งให้เป็นครูใหญ่) ต้องขับเคี่ยวกับลูกศิษย์ที่อายุมากกว่าหลายคน เหนื่อยมากจนอยากลาออกในเวลาต่อมา ระยะนี้เองที่พ่อเก็บเงินเดือนส่งคุณปู่ คุณย่าเป็นประจำ พ่อเล่าว่าเก็บเงินเหรียญใส่ไถ้ไว้จนเต็มแล้วจึงนำไปมอบให้คุณปู่ คุณย่า เมื่อได้เป็นครูใหญ่และมีครูน้อยมาช่วยสอน พ่อรู้สึกว่าน่าจะลองเปลี่ยนอาชีพ จึงตัดสินใจลาออกจากการเป็นครูเมื่ออายุ 18 ปี พ่อมีเลือดของนักต่อสู้และนักผจญภัย พ่อจึงเดินทางไปรับราชการเป็นเสมียนที่ อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี เมื่ออายุ 19 ปี รับราชการเป็นเสมียนอยู่ 2 ปี พ่อก็ค้นพบว่าตัวเองชอบอาชีพทหาร พ่อต้องการเป็นทหารมากกว่า พ่อจึงสมัครเป็นพลทหารเกณฑ์เมื่ออายุ 21 ปี

การเดินทางไป-กลับ เพื่อไปเยี่ยมคุณปู่ คุณย่า และกลับไปทำงานที่กรุงเทพฯ สมัยต่อ ๆ มานั้น พ่อต้องขึ้นรถไฟจากกรุงเทพฯไปถึงจังหวัดนครราชสีมาเท่านั้น จากจังหวัดนครราชสีมาไปจังหวัดกาฬสินธุ์ พ่อต้องเดินทางด้วยเท้า นั่งเกวียนบ้าง เรื่องการเดินทางระหว่างจังหวัดต่าง ๆ ของพ่อ ทั้งตั้งแต่เด็ก (ไปเรียนที่มหาสารคาม) จนรับราชการแล้ว พ่อจะเล่าเรื่องการผจญภัยอย่างสนุกสนานจนลูกทุกคนจำได้ พ่อเล่าว่าเมื่อตอนที่พ่อไปเรียนที่จังหวัดมหาสารคาม เวลาไปเยี่ยมบ้านจะเดินทางด้วยเท้าอย่างเดียว ระหว่างทางมืดที่ไหนก็ต้องนอนที่นั่น ตามหมู่บ้าน โดยขอพักกับชาวบ้านและจ่ายเงินให้เป็นค่าที่พักและค่าอาหาร แต่ส่วนมากชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นปู่ขณะนั้นมักจะเอ็นดูพ่อว่าพ่อเป็นเด็กขยัน และมีมานะ บากบั่นอดทน จึงพากันรักใคร่เอ็นดูพ่อเหมือนลูกหลาน และไม่ยอมรับเงินค่าที่พักและค่าอาหารจากพ่อ พ่อไปอยู่ที่ไหนก็มักจะมีผู้ใหญ่ให้ความรัก ควาเมตตาเสมอ บางครั้งพ่อต้องค้างกลางป่า เพราะเดินทางออกจากป่าไม่ทันบ้าง หรือหลงทางบ้าน ต้องรีบหาต้นยางที่ชาวบ้านกรีดยางค้างไว้ เอามาผสม (ทา) กับไม้ฟืนแห้งสั้น ๆ ที่ชาวบ้านเรียกว่าไม้ขว้างกา นำมากองรอบ ๆ

บริเวณที่จะใช้เป็นที่นอน พ่อบอกว่าต้องนอนกลางดิน กลางแจ้ง และจุดไฟเผาฟืนให้ไฟสว่างทั้งคืน เพื่อป้องกันสัตว์ร้ายมารบกวน เช่นครั้งหนึ่งพ่อเคยตื่นมาพบเสือยืนตาวาวใกล้ ๆ กองไฟ พ่อเดินทางไปกลับบ้านแซง-บาดาลเพื่อไปเยี่ยมคุณปู่ คุณย่า ด้วยวิธีนี้ตลอดมา แม้จนแต่งงานมีลูกแล้วหลายคน เพราะสมัยนั้นยังไม่มีรถไปถึงจังหวัดกาฬสินธุ์

พ่อแต่งงานกับแม่เมื่ออายุ 25 ปี มียศเป็นนายสิบโทสมัยนั้น และแม่ก็มีอายุ 17 ปี พอแม่อายุ 18 ปีก็ให้กำเนิดลูกคนแรกซึ่งเป็นผู้หญิง และพวกเรามีพี่น้องรวมกันแล้ว 11 คน พ่อเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงมากในเรื่องของครอบครัว พ่อรักลูกทุกคนเหมือนกัน สนับสนุนให้ลูกทุกคนได้ศึกษาเล่าเรียนให้สูงที่สุดเท่าที่ลูก ๆ จะสามารถเล่าเรียนได้ พ่อเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย มีเงินเดือนน้อยก็จริงแต่พ่อมีภรรยาคู่ชีวิตที่เป็นแม่บ้านการเรือน ช่วยประหยัด มัธยัสถ์ในเรื่องการใช้จ่าย จึงสามารถส่งให้ลูก ๆ ได้ศึกษาเล่าเรียนในสถาบันชั้นสูงได้ทุกคน และด้วยความรักและความผูกพันในญาติ พี่ น้อง ทางจังหวัดกาฬสินธุ์ พ่อยังได้อุปถัมภ์ค้ำชูหลาน ๆ ให้ได้เข้ามาศึกษาต่อในกรุงเทพฯ ได้รับราชการมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีหลายคน อาจกล่าวได้ว่าญาติพี่น้องทางกาฬสินธุ์ได้มีโอกาสก้าวหน้าเพราะพ่อโดยแท้ การอบรมเลี้ยงดูลูกหลานของพ่อและแม่นั้น กล่าวได้เต็มปากว่า “พ่อกับแม่เป็นตัวอย่างของพ่อแม่ที่ดีมาก” ไม่น้อยหน้าใครเลย ดูได้จากความสำเร็จของลูก ๆ ทุกคนในปัจจุบัน พ่อพูดเสมอว่า “การศึกษาทำให้คนเป็นคน คนเราจะต่างกันที่การศึกษาเล่าเรียน” และ “พ่อไม่มีสมบัติอะไรจะให้ลูกนอกจากการศึกษาเล่าเรียน” เพราะฉะนั้นพ่อจะส่งให้ลูกทุกคนเรียนให้มากที่สุดเท่าที่ลูก ๆ จะสามารถเรียนได้

ช่วงชีวิตการทำงานของพ่อมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ตามอัตภาพข้าราชการชั้นผู้น้อยในสมัยนั้น พ่อเป็นพลทหารได้ปีเดียว ก็สอบเข้าเป็นนักเรียนนายสิบได้ ไปเรียนนักเรียนนายสิบที่ ร.ร.ทหารปืนใหญ่ อ.โคก-

กระเทียม จ.ลพบุรี 2 ปี ติดยศสิบตรี 2 ปี ต่อมาก็ได้เป็นสิบโท พ่อได้เงินเดือนขึ้นทุกปี และได้ขึ้น 2 ขั้นหลายครั้ง ยศหรือตำแหน่งที่พ่อติดขั้นอยู่นานหน่อยก็คือจากจ่าสิบเอกขึ้นเป็นนายร้อย ซึ่งตรงกับสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองใหม่ ๆ พ่อมีส่วนร่วมในสงครามอินโดจีน และสงครามมหาเอเชียบูรพา และช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 พ่อไปประจำการอยู่ จ.ลพบุรี หลังจากที่พ่อพาพวกลูก ๆ และแม่อพยพไปอยู่ อ.หนองแขม จ.ธนบุรี เพื่อหลบลูกระเบิด จนสงครามสงบ พวกเราจึงกลับมาอยู่บ้านเดิม คือบ้านที่พ่อและแม่อยู่จนปัจจุบันนี้ พร้อมกับพ่อก็ย้ายมาเป็นนายทหารฝ่ายยกกระบัตรที่กรมรถรบ และปี พ.ศ.2494 พ่อได้รับคำสั่งให้ไปเป็นพลาธิการจังหวัดทหารบกอุดร (พธ. จว. ทบ.อุดร) และรักษาการ พธ. ร.13 อีกตำแหน่งหนึ่งด้วย พ.ศ.2497 ย้ายไปเป็นพลาธิการ กองโรงงานวัตถุระเบิดกรมสรรพาวุธทหารบก จ.อยุธยา และพ.ศ.2499 ไปเป็นพลาธิการมณฑลทหารบกที่ 4 และทำหน้าที่พลาธิการกองพลที่ 4 อีกตำแหน่งหนึ่ง ที่ จ.นครสวรรค์ และปี พ.ศ.2501 พ่อได้ย้ายเข้าประจำกรมกำลังพลทหารบก กระทรวงกลาโหม และปลดเกษียณเมื่อ ม.ค. 2502

เมื่อพ่อปลดเกษียณแล้วนั้น พ่อยังต้องส่งลูก ๆ เรียนอีก 4 คน แต่ด้วยความช่วยเหลือของพี่ ๆ ที่มีงานทำแล้วด้วย ทำให้ลูก ๆ ของพ่อได้เรียนจนเต็มความสามารถของลูกทุกคน พ่อเป็นข้าราชการบำนาญที่ขยันขันแข็ง ตื่นเช้าตี 5 พ่อจะออกวิ่งจ๊อกกิ้งบ้าง เดินบ้าง พอ 6.30 น. พ่อจะกลับถึงบ้าน พอมาถึงบ้านก็จะบริหารกายต่ออีกประมาณ 1 ช.ม. ด้วยท่ากายบริหารบ้าง ขี่จักรยานบกบ้าง ลูกหลานเห็นคุณปู่ (คุณตา) เดินตอนเช้าและฝึกกายบริหารเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกวันหลังอาหารเช้าแล้วพ่อจะอ่านหนังสือพิมพ์ แล้วจึงทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน ตอนปลดเกษียณใหม่ ๆ พ่อผลิตผลงานออกมาหลายชิ้น เช่น กรงนก รั้วต้นไม้ โต๊ะเขียนหนังสือเล็ก ๆ แบบตั่ง เพื่อให้ผู้นั่งเขียนนั่งกับพื้น ไม้ตะพดสำหรับถือตอนเดินตอน

เช้า ฯลฯ หลาน ๆ จากกาฬสินธุ์ ที่มาเรียนหนังสือและอยู่ด้วยระยะนั้นได้วิชาต่อโต๊ะจากคุณปู่ทุกคน พ่อแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรงประจำตัวเลย นอกจากเป็นโรคท้องผูก พ่อผ่าตาข้างขวาเมื่ออายุ 80 ปี ทำให้สายตามองชัดเฉพาะข้างที่ผ่าตัด ระยะนี้เองที่พ่ออ่านหนังสือพิมพ์น้อยลง แต่ใช้วิธีฟังข่าวจากวิทยุ พ่อจะคุยเรื่องเหตุการณ์บ้านเมืองได้อย่างทันสมัย เมื่อพ่ออายุ 80 ปีกว่านั้น ใคร ๆ จะทายว่าพ่ออายุเพียง 70 ปี พ่อรักลูกหลานมาก จะเอามาช่วยเลี้ยง คือให้แม่ช่วยเลี้ยงถ้าลูกคนไหนไม่มีเวลาเลี้ยงลูกเอง หลาน ๆ หลายคนโตขึ้นมาเพราะคุณปู่ คุณย่า (คุณตา คุณยาย) พ่อผูกพันกับลูกหลานทุกคน และมักจะบ่นเป็นห่วงคนโน้นคนนี้อยู่เสมอ เวลาลูกหลานคนไหนมาเยี่ยม พ่อจะทั้งคุยเรื่องความหลังเพื่อเป็นอุทาหรณ์และทั้งสั่งสอนตักเตือนไปด้วยตามแบบฉบับของท่าน พ่อเป็นคนสูงอายุที่ไม่เป็นปัญหาให้ใครเลย มีแต่จะเป็นที่พึ่งพิงให้แก่ลูกหลานได้ พ่อไม่เคยบ่นเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย แม้ลูกหลานที่อยู่ใกล้ชิดก็คิดตลอดเวลาว่าคุณตา (คุณปู่) แข็งแรง เพราะพ่อยังเดินตอนเช้าทุกวัน ฝึกกายบริหารและขี่จักรยานบกทุกวัน พ่อยังแข็งแรงเป็นปกติทุกอย่าง ด้วยความผูกพันกับญาติพี่น้องแทบทุกปี ตอนฤดูร้อนพ่อจะไป จ.กาฬสินธุ์ เพื่อเยี่ยมเยียนพี่ชายของพ่อ โดยลูกชายคนที่ 4 จะจัดรถพร้อมคนขับให้พ่อได้ไปเยี่ยมลุงพูทุกครั้งที่พ่อต้องการไป แม้เมื่อ เม.ย. 2531 ที่ผ่านมาพ่อก็ยังไปเยี่ยมลุงพูพอกลับมาพ่อยังบ่นว่า ลุงพูชักจะหลงแล้ว จำพ่อหรือใคร ๆ ไม่ได้ ขณะนั้นมีลุงพูกับพ่อเท่านั้นที่เป็นลูกคุณปู่ คุณย่าที่ยังมีชีวิตอยู่ 2 คนพี่น้อง

25 พ.ค. 31 วันที่ลูกสาวคนที่ 9 ของพ่อ (หนุ่ย) เดินทางจากอเมริกามาเยี่ยมพ่อแม่ พ่อก็ได้ข่าวว่าพี่ชายพ่อ (ลุงพู) เสียชีวิต วันที่ 28 พ.ค. 31 พ่อก็เดินทางไป จ.กาฬสินธุ์กับหลานสาวหลานเขย (เจี๊ยบและแหลม) ซึ่งขับรถบริการคุณตาไปงานศพลุงพู พ่อกลับมาวันที่ 31 พ.ค. 31 พ่อเงียบขรึมไป จนวันที่ 4 มิ.ย. 31 พี่หมีจัดงานเลี้ยงต้อนรับน้องหนุ่ยที่บ้านพี่หมี

พ่อก็ไปร่วมงาน และขอกลับก่อน ระยะนี้พ่อซึมไป แต่เราก็เข้าใจว่าพ่อซึมเพราะคิดถึงลุงพู เช้าวันที่ 6 มิ.ย. 31 พ่อไปเดินตอนเช้าตามปกติ พ่อเล่าว่าจะเป็นลมขณะเดิน เลยนั่งพักที่ป้ายรถเมล์ พอหายจึงค่อย ๆ เดินกลับมาจนถึงบ้าน รู้สึกอ่อนเพลีย สอบถามได้ความว่า รับประทานยาถ่าย ถ่ายมากไปหน่อย เราก็คิดว่าพ่อเพลียเพราะถ่ายมากไป พ่อจึงหยุดเดินตอนเช้าจนวันที่ 10 พ่อเป็นลมอยู่หน้าห้องน้ำ ลูกหลานพากันส่งโรงพยาบาล พ่อจะไม่ยอมไปโรงพยาบาล บอกว่าไม่เป็นอะไรมากนัก แต่ลูกหลานไม่ยอมจึงส่งโรงพยาบาลพญาไท 2 อยู่ที่นั่น 3 คืน หมอบอกว่าต้องผ่าตัดเพราะพ่อเป็นแผลในกระเพาะ เลือดออกมากับอุจจาระมาก ต้องให้เลือดให้น้ำเกลือตลอดเวลาที่อยู่โรงพยาบาลพญาไท ลูก ๆ ตกลงกันขอย้ายพ่อมาเข้า ร.พ. พระมงกุฎ เพราะพ่อเป็นทหารเก่า ลูกชายก็เป็นทหารและได้รับความช่วยเหลืออย่างดีมากจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระมงกุฎ (พลตรีอมฤต ณ สงขลา) ท่านได้กรุณามอบให้คุณหมอ พ.อ.เกียรติ กังวาฬไกล เป็นผู้ดูแลพ่อ และทำการผ่าตัดกระเพาะให้พ่อ เนื่องจากพ่อเป็นผู้สูงอายุ (90 ปี) หลังผ่าตัดมีอาการแทรกซ้อนและติดเชื้อ คุณหมอเกียรติและคณะได้กรุณาพยายามช่วยเหลือพ่อจนสุดความสามารถ บางครั้งต้องตามภรรยา (พ.ญ. ศิริวรรณ กังวาฬไกล) ซึ่งเป็นหมออยู่โรงพยาบาลเปาโลเม็มโมเรียล มาช่วยดูแลพ่อด้วย แต่ก็สุดที่จะช่วยเหลือพ่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไปอีกได้ พ่อได้สิ้นใจด้วยอาการสงบ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2531 เวลา 22.45 น. รวมอายุได้ 89 ปี 7เดือน 17 วัน

ตลอดชีวิตของพ่อ พ่อได้กระทำหน้าที่ของท่านอย่างดีที่สุด ท่านเป็นลูกที่ดีของคุณปู่ คุณย่า เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทรของญาติพี่น้อง เป็นข้าราชการทหารปฏิบัติตนเป็นข้าราชการที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่ ต่อประเทศชาติ ต่อแผ่นดินอันเป็นบ้านเกิดเมืองนอน เป็นสามีที่ดีต่อภรรยาคู่ชีวิต เป็นพ่อที่ดีมากของลูกทุกคน เป็นปู่เป็นตาที่หลาน ๆ ต้องจดจำ พ่อได้

ปฏิบัติธรรมะตลอดชีวิตของพ่อ เพราะท่านพุทธทาสได้กล่าวเสมอว่า ผู้ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดทุก ๆ หน้าที่ นั่นแหละคือผู้ปฏิบัติธรรมะ เพราะธรรมะคือหน้าที่ การปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุดคือการปฏิบัติธรรมะนั่นเอง ขอให้อานิสงส์แห่งความดีของพ่อดังกล่าวมาแล้วนั้น เป็นกุศลผลบุญส่งให้พ่อได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

จาก ลูก ๆ ของพ่อ

“ห่วงของพ่อ”

เราเทือกเถา เหล่ากอ ร่วมพ่อแม่
ขอเพียงแต่ รักกัน ท่านไม่เศร้า
วิญญาณพ่อ จะทุกข์ทรวง เพราะห่วงเรา
ถ้าลูกเต้า ไม่รัก สามัคคี
แม้รักพ่อ รักแม่ ดูแลท่าน
และรักกัน ปรองดอง ดั่งน้องพี่
พ่อจะสุข แม่จะสม รมย์ฤดี
สิ้นชีวี สู่สวรรค์ สุขสันต์เอย

“ลูกสี่”

พระของลูก

ชีวิตของลูกใกล้ชิดกับพ่อมากที่สุด เพราะลูกโตขึ้นมาในขณะที่พ่อปลดเกษียณแล้ว พ่อดูแลเอาใจใส่ลูกทุกเรื่อง การเล่าเรียน การอบรมสั่งสอน และยามเจ็บป่วย เมื่อครั้งเป็นเด็กลูกอ่อนแอ ขี้โรค แต่ทุกวันนี้ลูกแข็งแรงได้เพราะการเอาใจใส่ของพ่อโดยแท้

ลูกจำสัจธรรมของพ่อได้ดีเสมอ "มนุษย์เราจะดีได้ มีสุขได้ ต้องรู้จักหน้าที่และอดทน" สัจธรรมนี้เป็นตัวแทนของพ่อและอยู่ในใจของลูกตลอดมา คราวใดลูกมีทุกข์ก็นึกถึงสัจธรรมข้อนี้ โดยมิต้องนึกถึงพระอรหันต์องค์ใดเลย

พ่อจากลูกไปแต่ร่างเท่านั้นแต่สัจธรรมและคุณความดีของพ่ออยู่กับลูกตลอดกาล

พ่อ...พระในดวงใจของลูก

ตุ๊

15 พฤศจิกายน 31

ระลึกหลานถึงตา

ข่าวการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคุณตา สร้างความคิดถึง ระลึกถึงแก่ข้าพเจ้า สรรพชีวิตมวลชีวิตล้วนมีช่วงเวลาภายใต้กฎของการเคลื่อนไป ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวรแม้ความคิด

การมีอยู่ของคุณตาสิ้นสุดลง เหลือไว้แต่ความดี สนิทตรึงอยู่ในหัวใจลูกหลานทั่วหน้า สำหรับข้าพเจ้าเกิดคำถาม-คำตอบ มากมายเกี่ยวแก่สาระแห่งความสัมพันธ์ระหว่างคุณตากับข้าพเจ้า

ข้อเขียนนี้เปรียบภาพสะท้อน เป็นเสียงก้องแห่งความดีงามของคุณตาที่ฝังอยู่ในหัวใจของข้าพเจ้า บุคคลชั้นหลาน หลานซึ่งรักและเคารพคุณตาอย่างสูงสุด

เจ็ดวันของคืนสวด ในบรรยากาศเยื่อใยแห่งญาติ ในความสามัคคีพร้อมรัก ที่ลูกหลานมอบแก่คุณตา ย่อมสัมผัสได้และส่งถึงคุณตาอย่างแน่นอน

หากจะขออนุญาตกล่าว ณ ที่นี้ว่า บรรยากาศเช่นนี้หาได้ไม่ง่าย ในความจำของข้าพเจ้างานที่มีการรวมญาติพี่น้องถ้วนหน้าเช่นนี้ล้วนเป็นงานที่มีคุณตาเป็นประธาน เป็นความจริงอย่างที่สุดว่าคุณตาคือศูนย์รวมแห่งจิตใจของลูกหลานและคณาญาติทั้งมวล

ถึงอดีต ความจำได้ของข้าพเจ้าเกี่ยวแก่ภาพของคุณตาล้วนเป็นความหมายของญาติบุคคลต่าง ๆ คุณป้า คุณลุง น้า ฯลฯ ทุกครั้งที่คุยกับคุณตา ท่านจะเล่าเรื่องของลูก ๆ ซึ่งเป็นลุง ป้า น้า และแม่ของข้าพเจ้าเอง เป็นการเล่าที่เปี่ยมไปด้วยความรัก เมตตา ที่หลานสัมผัสได้และได้รู้จักเขาเหล่านั้นมากขึ้น เช่น คุณตาชมน้าตุ๊ว่า นั่งเขียนหนังสือได้อย่างสอน ลุงอ้วนเรียนเก่ง ป้าแต๋วเลี้ยงน้อง ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นความประทับใจแก่ข้าพเจ้ามาก ทุกครั้งที่พบลุง ป้า น้า การสวัสดีของข้าพเจ้ามิใช่เพียงพิธีแต่ภาพอันเป็นเบื้องหลังจะปรากฏขึ้นเป็นความสัมพันธ์ญาติอย่างสนิทใจ

การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของท่านในเชิงสอนสั่งหลานมีอยู่มากมาย จากการคิดย้อนทบทวนความจำได้ ภาพของคุณตาเป็นบุคคลที่มีความเป็นลูกผู้ชายอย่างสูง (จากการเล่าเรื่องการบังคับม้าด้วยการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และเรื่องเล่าการเดินทางข้ามจังหวัดสมัยเด็กเป็นต้น)

ความมีใจสนับสนุนการศึกษา ท่านเล่าว่า ท่านพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกของท่านได้มีการศึกษา เพราะสิ่งนี้จะเป็นสมบัติสิ่งเดียวที่ท่านจะให้ลูก ๆ ได้ ความเป็นช่าง เครื่องเรือนต่าง ๆ ในบ้านมีอยู่หลายชิ้นที่เป็นฝีมือของคุณตาและที่ประทับใจเป็นพิเศษคือ "ไม้ถือเดินตอนเช้า" ซึ่งมีขั้นตอนการทำที่ยากและต้องใช้ความชำนาญทางฝีมือช่างสูง

เหล่านี้ล้วนเป็นความประทับใจ อันเป็นจุดใหญ่ให้เกิดความรักญาติพี่น้อง เคารพในคำสอน และสำคัญที่สุดคือรักคุณตา

ถึงท้ายสุดนี้ ในฐานะหลานของคุณตา ข้าพเจ้าขอให้ความสงบสามัคคี จงมีแก่ญาติพี่น้องถ้วนหน้า เพื่อดวงจิตที่สงบของคุณตาจะปรากฏอยู่ในใจของลูกหลานสืบไป

อมรวัชร กอหรั่งกูล

คำนำ

ความตาย คือสัจจะของธรรมชาติที่เป็นสิ่งมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ ได้แก่ พืชและสัตว์ เป็นต้น

ความแก่ ความเจ็บ ความเกิด ก็คือสัจจะของธรรมชาติดังกล่าว เช่นกัน

แต่การพิจารณาเฉพาะสิ่งมีชีวิต ย่อมไม่อาจทำให้มนุษย์สามารถ เข้าใจธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง จนสามารถนำความเข้าใจ ที่ถูกต้อง หรือสัมมาทิฏฐินั้น ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้พ้นทุกข์ได้

ดังนั้น ก่อนที่ท่านจะได้อ่านบทความทั้ง 3 เรื่อง จากหนังสือเล่มนี้ ต่อไป ดิฉันใคร่ขออนุญาตแนะนำให้ท่านได้ทำความรู้จักกับสัจจะของ ธรรมชาติทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งที่เป็น **สังขตะธรรม** และ**อสังขตะธรรม** จนรู้ซึ้ง ถึงความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ว่าล้วนมิได้เป็นตัวของมันเอง ล้วน ตกอยู่ภายใต้ลักษณะอาการ ที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า **อนัตตลักษณะ** ทั้งสิ้น เพื่อท่านจะได้พบกับเคล็ดลับอันเป็นหนทางนำท่านให้ไกลจากทุกข์ ทางใจ คือ **ทุกขอุปาทาน** ได้ไม่มากก็น้อย ณ ขณะจิตที่ท่านต้องกระทบ เข้ากับ **ทุกขลักษณะ** และ **ทุกขเวทนา** อันมีอยู่เป็นธรรมดาโลก ที่เรียกว่า โลกธรรม

โลกธรรม คือปรากฏการณ์โลก ที่ปรากฏขึ้นให้จิตหรือใจมนุษย์ รับรู้โลก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ โดยอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นทางผ่านเข้าสู่จิตใจ

โลกธรรม มีธรรมดาไม่เป็นบวกก็เป็นลบ ที่เรารู้จักและเรียกกันว่า โลกธรรม 8 คือ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ แต่ยังมีปรากฏการณ์โลกอีกเป็นอันมากที่มนุษย์จะต้องทำความเข้าใจว่า มันมีธรรมดาเป็นเช่นนั้นเอง เพื่อจะได้รู้ตื่น และเบิกบาน ไม่ต้องเกิด

ทุกขอุปาทาน นานหรือมากจนเกินไป ต่อความผันผวนปรวนแปร ของ **สังขตะธรรม**ทั้งปวง เช่น ไม่หนุ่มก็แก่ ไม่แข็งแรงก็อ่อนแอ ไม่สมบูรณ์ก็พิการ ไม่ปกติก็เจ็บป่วย ไม่รอดก็ตาย ไม่เจอก็จาก ไม่ดีก็ร้าย ไม่หอมก็เหม็น เป็นต้น

เมื่อมี**เจอ**ก็มี**จาก** วันพลัดพรากอยู่รอท่า
วันนี้ใต้ชายคา วันข้างหน้าใต้ฝาโลง

ธรรมชาติทั้งปวงที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เรียกว่า **สังขตะธรรม** เช่นร่างกายหรือกายสังขารนี้ ต้องอาศัยอากาศและอาหาร เป็นต้น ทะยอยเข้าสังขารปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา จึงจะดำรงชีพอยู่ได้ ที่อยู่อาศัยต้องมีรากฐานสังขารปรุงแต่งไว้อย่างเพียงพอ ต้องมีเสา มีคาน มีตาปูและอื่น ๆ อีกมากมาย จึงจะไม่พังลงมา เป็นต้น

สังขตะธรรม หรือสังขารทั้งปวง ทั้งที่มีชีวิตและไร้ชีวิต จึงตกอยู่ใน**ไตรลักษณะ** เสมอเหมือนกันหมด เป็น **สามัญลักษณะ** กล่าวคือ

อนิจจลักษณะ สังขตะธรรมทั้งปวงไม่เที่ยงแท้แน่นอน ล้วนขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยที่ปรุงแต่งสังขารไว้ เหตุปัจจัยเป็นเช่นไร ผลย่อมเป็นเช่นนั้น

ทุกขลักษณะ ไม่อาจคงทน คงที่อยู่ได้ ต้องปรวนแปรเรื่อยไป ตามความเปลี่ยนแปลงของเหตุและปัจจัย ที่หล่อเลี้ยงปรุงแต่ง สังขตะธรรมนั้น ๆ อยู่

อนัตตลักษณะ มิอาจบังคับบัญชาเอาตามใจชอบได้ เพราะทุกสิ่งมิได้เป็นตัวของมันเอง และมิได้เป็นของผู้ใดทั้งสิ้น ทั้งสังขตะธรรมและอสังขตะธรรม

ความหิว ความเหนื่อย ความง่วง ความรู้สึกปวดท้องขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ความเจ็บปวด ความป่วยไข้ ความชรา ฯลฯ ล้วนเป็น

ทุกขลักษณะของร่างกาย คือลักษณะอาการที่ปรากฏให้เห็นว่าทุกสิ่งที่เป็น **สังขตะธรรม** ล้วนทนอยู่ได้ยาก เราไม่อาจทนอยู่ได้นานเกิน 4-5 ชั่วโมงที่จะไม่รู้สึกหิว เราไม่อาจทนอยู่ได้ที่จะไม่ง่วง ไม่เพลีย ไม่แก่ ไม่ตาย เป็นต้น

ความหิว ความง่วง ความเหนื่อย ความเพลีย ความเจ็บปวด ความป่วยไข้ นอกจากจะแสดง **ทุกขลักษณะ** แล้ว ยังแสดง **ทุกขเวทนา** ที่เกิดขึ้นกับกายให้จิตเราได้รับรู้สึกอีกด้วยว่าเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก

สำหรับสังขตะธรรมที่เป็นสิ่งไร้ชีวิตเช่น บ้านเรือน ยวดยานพาหนะ แม้ตัวมันจะไม่มีทุกขเวทนาไม่รู้ร้อนรู้หนาว ไม่รู้เจ็บรู้ไข้ ฯลฯ แต่มันก็แสดงธรรม คือ ทุกขลักษณะ มีความเก่า ความชำรุด เป็นต้น ให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา เพื่อมนุษย์ผู้ช่างสังเกตุ จะได้นำเอาไตรลักษณะ คือ อนิจจ-ลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ มาเป็นบทเรียนและทดสอบว่าจิตตนได้พัฒนาไปเพียงใดแล้ว

มนุษย์ต้องกระทบเข้ากับโลกธรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่อย่างนี้ก็อย่างนั้น จิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมไม่หวั่นไหวไปในโลกธรรมมากหรือนานจนเกินควร สุขภาพจิตไม่เสียไปมาก หรือไม่เสียไปเลย เพราะรู้แจ้งเข้าใจซึ้งดีว่าโลกมีธรรมดาเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา

อสังขตะธรรม หากจะมองออกไปนอกตัวเราก็คือ สูญญากาศอันไร้ตัวตน หาที่ตั้งต้นและที่สิ้นสุดมิได้ เป็นธาตุว่าง หรือสูญญตธาตุ ไม่ใช่ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือธาตุรู้ ไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งจึงไม่เกิดไม่ดับ ปรากฏอยู่เป็นกลาง ๆ เช่นนั้นเอง

ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสังขตะธรรมที่มีสถานะเป็น ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ และอุณหภูมิ

สำหรับธาตุรู้ หรือ จิตใจของมนุษย์นั้น ถ้ายังไม่รู้ ตื่น เบิกบานเป็นพุทธะขึ้นมา ย่อมคิดนึกปรุงแต่ง เกิด**จิตสังขาร** พาให้อยาก ให้ยึด

จึงรู้สึกว่ามีตัวเราเกิดขึ้น กำลังเป็นทุกข์ไปด้วย ความอยากให้ได้มาหรือไม่ให้ได้มา อยากให้มีหรืออยากไม่ให้มี อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้เป็น

เมื่ออยากด้วยพลังตัณหาและอุปาทานจึงมีตัวเราเวียนเกิด เวียนดับไม่จบสิ้น ต้องเป็นทุกข์ใจหรือเกิด**ทุกขอุปาทาน**ร่ำไป แต่ขณะจิตที่รู้ตื่นเบิกบานด้วย วิชชา ปัญญา สัมมาทิฏฐิ ย่อมไม่คิดนึกปรุงแต่ง พระพุทธองค์ทรงเรียกสภาวะของจิตเช่นนี้ว่า วิสังขารจิต ปรากฏเป็นธาตุรู้อยู่เป็นกลาง ๆ เช่นนั้นเอง เป็นตถตา ปราศจากตัวตนที่เกิดมา ที่จะตายไป จึงสิ้นภพ สิ้นชาติ สิ้นทุกขอุปทาน เป็นอสังขตะธาตุอยู่เช่นนั้นเอง

ดาวโลกดวงนี้ เป็นสังขตะธรรม คือ ธรรมชาติที่สังขารปรุงแต่งขึ้นมาด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นลูกกลมใบใหญ่มหึมาลอยหมุนคว้างอยู่ท่ามกลางสูญญตธาตุ หรือ **ธาตุว่าง** คืออวกาศ หรือสูญญากาศ

ธาตุลม ที่ห่อหุ้มโลกอยู่ คือก๊าซไฮโดรเจน 2 ปรมาณู กับก๊าซออกซิเจน 1 ปรมาณู มาทำปฏิกิริยากัน เกิด **ธาตุน้ำ**ขึ้นบนผิวโลก **ธาตุไฟ** คือพลังงานแสงแดด สาดส่อง สั่นสะเทือนผิวน้ำอยู่นานกว่า 1,000 ล้านปี เป็นเหตุปัจจัยให้เซลของโปรตีน ซึ่งเป็น **ธาตุดิน**ที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ กระดุกกระดิกมีชีวิตขึ้นมาได้ **ธาตุรู้**จึงปรากฏขึ้นบนโลกนี้นับแต่นั้นเป็นต้นมา

แร่ธาตุต่าง ๆ ในดิน เช่น ทอง เงิน ตะกั่ว ดีบุก เหล็ก ฯลฯ ตลอดจนก้อนหินตามภูเขา ก้อนหินงาม ๆ เช่น เพชร มรกต ทับทิม ฯลฯ คือสสารที่มีสถานะเป็นของแข็ง หรือธาตุดินทั้งสิ้น

ธาตุรู้ ของมนุษย์ เป็นธาตุที่สำคัญยิ่ง มนุษย์สามารถใช้ธาตุรู้ศึกษาความจริงที่เกี่ยวกับตนเองว่า มนุษย์ต้องหิว ต้องร้อนหนาว ต้องเจ็บไข้ ฯลฯ มนุษย์จึงทำการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ สร้างที่อยู่อาศัย ทำเครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรคขึ้นมา เพื่อใช้ดับทุกข์ทางกาย โดยมนุษย์กำหนดรู้และ

เข้าใจทุกข์ และการดับทุกข์นั้นว่า ร่างกายมนุษย์เป็นสังขาร หรือสังขตะธรรม ต้องอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา หากปราศจากซึ่งปัจจัย 4 เมื่อใด ชีวิตย่อมทนอยู่ไม่ได้อีกต่อไป

มนุษย์พากันมุ่งไปที่ร่างกายแต่ด้านเดียว รู้ดีว่าร่างกายต้องสังขารปรุงแต่งไว้ด้วยปัจจัย 4 โดยลืมจิตใจเสียสิ้น ลืมไปว่าจิตใจก็ต้องการสิ่งประเล้าประโลมใจ หรือปัจจัยที่ 5 เพื่อคลายทุกข์เหมือนกาย กล่าวคือ จิตใจต้องมีจิตสังขาร คิดนึกปรุงแต่งเกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่จะนำมาซึ่งอิฏฐารมณ์อีกด้วย

อิฏฐารมณ์ ของผู้โชคดีบางคน ไม่ได้นำมาซึ่งความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม เช่น การได้ดูสิ่งสวยงามที่ไม่มีค่าราคาแพงเท่าใดนัก การฟังเพลงจากเทปบันทึกด้วยเครื่องเล่นราคาถูก การกินอาหารธรรมดา ๆ ที่ถูกปาก การมีที่นั่งที่นอนพอสมควร เป็นต้น แต่ผู้โชคร้ายบางคน จิตใจไม่เคยอิ่ม ไม่เคยพอ ในความสามารถของตนเองตามมี ตามได้ ไม่มีสันโดษ จิตย่อมเร่าร้อนไปด้วยเพลิงตัณหาอยู่เสมอ ๆ พาให้ต้องเบียดเบียนทั้งตนเองและสังคม เช่น อยากได้ อยากมี อยากเป็นเจ้าของเพชรนิลจินดาที่สูงค่า อยากมีเครื่องเล่นเสียงที่วิเศษสุด อยากกินอาหารอร่อยพิศดารแปลก ๆ ราคาแพงอยู่ร่ำไปอยากนั่งนอนให้สบายในคฤหาสห์ อยากไปไหนมาไหนด้วยยวดยานที่นุ่มนิ่มงดงามโก้หรู อยากสัมผัสเพศรสแปลก ๆ ใหม่ ๆ เรื่อยไป บางคนโชคร้ายไปอีกรูปแบบหนึ่ง แทนที่จะบ้ากามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ดังกล่าว ก็กลับบ้าอบายมุข โดยเสพสิ่งมึนเมา ชอบเล่นการพนัน ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบดูสิ่งลามกอนาจาร เป็นต้น

นับถอยหลังไปในอดีตเมื่อ 2500 ปีเศษมานี้ มีมนุษย์หนึ่ง คือ เจ้าชายสิทธัตถะ ประสูติขึ้นบนโลกนี้ ทรงเป็นยอดอัจฉริยะมนุษย์ เพราะไม่ทรงบ้ากามสุขอย่างมนุษย์ทั้งหลาย ทรงผละจากกามคุณ 5 เสด็จออกจากวังเพื่อ ค้นหาสัจจะของธรรมชาติ จนได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะทรงพบสิ่งประเล้าประโลมใจที่จำเป็นและมีค่ายิ่งสำหรับมนุษย์เป็นปัจจัยที่ 5 ที่ไม่ต้องเสาะแสวงซื้อหามาด้วยราคาแพง ไม่ต้องแย่งชิง ไม่ต้องห่วงหวง เพราะสิ่งนั้นคือปัญญาที่ผุดขึ้นมาให้รู้ ให้ตื่น ให้เบิกบานด้วยจิตนั้นเอง ไม่ต้องตกเป็นทาสกามคุณ 5 อันเป็นสิ่งภายนอกอีกต่อไป เหยื่อโลกหมดความหมาย เพราะจิตพัฒนาจนรู้เท่าทันโลกทุกแง่ทุกมุม ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันมีอยู่เท่านั้นแหละ

บัดนี้ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ยังสังขารกันเป็นร่างอันปราศจากวิญญาณของท่าน พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ ผู้ถือกำเนิด**เกิดขึ้น**บนโลกนี้ เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2441 **ตั้งอยู่**มาได้ 89 ปี 7 เดือน 17 วัน และได้**ดับไป** ณ วันที่ 8 สิงหาคม 2531 กำลังจะถูกเผาให้มอดไหม้กลายเป็นเถ้าถ่านไปในวันนี้แล้ว

หากลูกหลาน ตลอดจนท่านญาติสนิท มิตรสหาย ผู้มาร่วมงาน พระราชทานเพลิงศพ หรือผู้ที่จะได้อ่านหนังสือเล่มนี้ต่อไป ได้รู้ตื่น เบิกบาน เข้าใจธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง ทั้งสังขตะธรรม และอสังขตะธรรม ตามความเป็นจริง ได้ยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น จนเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดีขึ้น สามารถไกลทุกข์ ไกลกิเลสได้บ้างไม่มากก็น้อยแล้วไซร้ พลังแห่งบุญกุศลในการนี้ ย่อมเป็นพลวปัจจัย ผลักดันให้สังขตะธรรมที่ถูกสมมติเรียกขานว่า พ.ท.บุลบรรลือ วงศ์พรหมเมฆ ได้หมุนเวียนไปสู่ ความหยุดวนอยู่ในวัฏจักร แห่งสังขตะธรรม สู่อสังขตะธรรม ได้ในท้ายที่สุดเป็นแน่นอน

นอ.หญิง บุษกร สวัสดิ์-ชูโต
204 ซอยทิพย์วารี บ้านหม้อ กทม. 10200
โทร. 2223039

โรคนามรูป

PSYCHOPHYSIOLOGIC

โดย
พญ. บุษกร สวัสดิ์-ชูโต

คำนำ

นักศึกษาแพทย์ปีแรก ๆ จะยังไม่ได้เรียนรู้โรคต่าง ๆ และวิธีรักษา ต้องเรียนรู้ร่างกายมนุษย์ให้ละเอียดทั้งด้านองค์ประกอบและหน้าที่ของอวัยวะทุกอวัยวะเสียก่อน การชำแหละศพ เป็นการเรียนด้วยตาเปล่า เพื่อศึกษาให้รู้จักร่างกายมนุษย์เป็นอย่างดีในทุกแง่ทุกมุม เช่น กล้ามเนื้อทุกมัดเกาะกับกระดูกอย่างไร ที่ตรงไหน กระดูกมีกี่ชิ้น จัดตัวกันอยู่อย่างไร กระโหลกศีรษะมีช่องมากมาย ให้เส้นประสาทที่สำคัญ ๆ จากสมอง เช่น เส้นประสาทตา เส้นประสาทหูฯ ลอดผ่านออกมาแล้วเลี้ยวไปทางไหน, ผ่านอะไรบ้าง และไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน ต้องผ่าดูอวัยวะภายในต่าง ๆ ว่ามันอยู่ที่ใดใกล้เคียงสัมพันธ์กับอวัยวะใดบ้าง ทุกส่วนของร่างกายมีเส้นเลือดเส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย มีชื่อต่าง ๆ กันไปทั้งสิ้น

ขั้นต่อไปต้องศึกษาศพซึ่งตัดตามขวาง ดูว่าที่ระดับหนึ่ง ๆ ของร่างกายมีอวัยวะ มีเส้นเลือด เส้นประสาทที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งเหล่านี้ต้องท่องให้จำจนมองเห็นทะลุปรุโปร่งไปทั้งร่าง เมื่อดูด้วยตาเปล่าโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ยังต้องนำอวัยวะทุกอวัยวะตัดให้บางจนใสย้อมสีแล้วส่องดูด้วยกล้องจุลทัศน์ว่า เซลล์ต่าง ๆ ของอวัยวะแต่ละชนิดที่ปกตินั้น มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร เมื่อถูกพยาธิสภาพเบียดเบียน รูปร่างหน้าตา เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ตำราเฉพาะเรื่องนี้ คือ กายวิภาคศาสตร์ ก็หนาเป็นคืบ

นอกจากจะเรียนให้รู้จักอวัยวะทั้งหมดที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์ดังกล่าวแล้ว ยังต้องเรียนรู้หน้าที่อันสลับซับซ้อนยิ่งของมันอย่างละเอียดอีกด้วย ไม่มีโรงงานใด ๆ ในโลกนี้ ที่จะสลับซับซ้อนละเอียดอ่อนยุ่งยากเท่าสรีรยนต์นี้เลย ตำราเฉพาะเรื่องนี้หนากว่าตำรากายวิภาคศาสตร์หลายเท่า เพราะมีเรื่องราวมากมายและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งนี้เนื่องมาจากความรู้ที่มนุษย์ค้นพบขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลาตามความก้าวหน้าของเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งนำมาใช้ประกอบการศึกษา

พระธรรมชาติเจ้าจึงทรงพลังอันยิ่งใหญ่แต่เพียงผู้เดียว ในการสร้างสัตว์โลกขึ้นมาได้อย่างวิจิตรพิศดารถึงเพียงนี้ และก็ด้วยอำนาจอันเฉียบขาดของพระธรรมชาติเจ้าอีกนั่นแหละ ที่บันดาลให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงรวมทั้งตัวมนุษย์ด้วย ต้องประสบกับความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตลอดเวลา พระธรรมชาติเจ้ายังให้ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ดับสิ้นไปในที่สุด

เมื่อรู้จักสรีรยนต์เป็นอย่างดีจนสามารถหลับตามองเห็นว่าชิ้นส่วนต่าง ๆ วางอยู่ที่ตรงไหน สัมพันธ์กันอย่างไร มีหน้าที่อย่างไร ทำงานร่วมกันอย่างไร และให้ผลแก่ร่างกายอย่างไรแล้ว ในปีหลัง ๆ จึงจะได้ศึกษาเรื่องโรคต่าง ๆ ผลของโรค และอาการที่แสดงออกต่ออวัยวะต่าง ๆ และต่อร่างกาย ตลอดจนการเอาชนะโรคเหล่านั้นได้ ซึ่งก็เป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว หรือบางครั้งบางคราวเท่านั้น!

ดังนั้น ก่อนที่เราจะรู้จัก “**โรคนามรูป**” เป็นอย่างดีนั้น จำเป็นจะต้องศึกษา “**ชีวิต**” กันเสียก่อน เยี่ยงนักศึกษาแพทย์ที่จำเป็นต้องศึกษาวิชากายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาให้รู้จักร่างกายเป็นอย่างดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยศึกษาโรคตลอดจนการรักษาโรคเหล่านั้นในภายหลัง

เพราะมี “**ชีวิต**” จึงมี “**โรคนามรูป**” เพราะมี “**ร่างกาย**” จึงมี “**โรคภัยไข้เจ็บ**”

ชีวิตคืออะไร?

ถ้าศึกษาอย่างนักเรียนแพทย์ ก็ต้องตอบว่า ชีวิตคือเซลล์ซึ่งประกอบด้วยถุงเบา ๆ ภายในมีสารชนิดหนึ่งเรียกว่า โปรโตปลาสม ที่ยังเป็น ๆ บรรจุอยู่

ร่างกายมนุษย์ ที่เห็นใหญ่โต มีรูปร่างหน้าตาแปลกแตกต่างกันไปนี้ ประกอบขึ้นด้วย เซลล์หลายล้านล้านเซลล์เหมือนตึกใหญ่ ๆ 1 หลัง

ประกอบขึ้นด้วยอิฐมอญหลายล้านก้อน เซลล์แต่ละเซลล์ซึ่งยังมีชีวิตอยู่นั้นต้องกินอาหาร เจริญเติบโต แบ่งตัว-หรือสืบพันธุ์ และตายไปอยู่ตลอดเวลา

ขณะที่คนยังมีชีวิตอยู่ เซลล์ที่ประกอบกันขึ้นเป็นอวัยวะต่าง ๆ นั้น ต่างก็กำลังเกิดขึ้น, ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ตายไปในที่สุด แต่จะมีเซลล์ใหม่เกิดขึ้นทดแทนสืบต่อทยอยกันไปตลอดสายของชีวิต ทารกจึงเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ จากแบเบาะ เป็นคว่ำ คลาน ตั้งไข่ ยืน เดิน วิ่ง โตเป็นหนุ่ม เป็นสาว แล้วก็แก่ และตายไปทั้งตัวในที่สุด

นี่เป็นการมองเพียงด้านเดียว คือ ด้านวัตถุ หรือร่างกาย (รูปธรรม) เท่านั้น เป็นการศึกษาสำหรับนักเรียนแพทย์ แต่สำหรับปุถุชนคนทั่วไป จำต้องศึกษาชีวิตทั้งชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ หรือนามธรรม จึงจะรู้เท่าทันชีวิตได้

จะเรียกว่า "**ชีวิต**" ได้ ต้องมีทั้งร่างกายและจิตใจหรือความสามารถ "**รู้ได้**" เพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่ง

ถ้าไม่สามารถ "**รู้ได้**" ก็ไม่เรียกว่า ชีวิต เรียกได้เพียงซากศพ หรือ ก้อนหินเท่านั้น

ดังนั้น ผู้ฉลาดรอบคอบ ฉลาดลึกซึ้ง ต้องมองชีวิตทั้งสองด้าน คือ ทั้งด้าน รูปธรรม (ร่างกาย) และด้านนามธรรม (จิตใจ)

ต้องศึกษาให้เข้าใจทั้งสองด้าน เพื่อจะได้รู้จัก "ชีวิต" อย่างถูกต้องครบถ้วน เพื่อจะได้เข้าใจโรคของมันได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ด้านจิตใจ ส่วนด้านร่างกายนั้น เป็นเรื่องของแพทย์เท่านั้นที่จะต้องศึกษากันให้ละเอียดจริง ๆ

ถ้าจะตอบคำถามที่ว่า ชีวิตคืออะไร ให้เป็นกลางโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ก็อาจตอบได้ว่า

ชีวิตคือ พืชและสัตว์ทั้งปวง ที่มีเหตุและปัจจัยปรุงแต่งให้อุบัติขึ้นมาบนพื้นพิภพนี้ หรือ พิภพไหนก็ตาม แล้วดำรงชีวิตอยู่ไปได้ชั่วระยะหนึ่ง

สัตว์ทุกชนิดทั้งสัตว์ประเสริฐและสัตว์เดรัจฉาน ต่างก็มีความเสมอ ***(สามัญ)*** เหมือนกัน มีความซ้ำแบบกัน หรือความเป็นหนึ่งเดียวกัน ในข้อที่ว่า ต่างก็ประกอบขึ้นด้วย ขันธ์ 5 ***(ขันธ์ = หมวดหรือกอง)*** ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฏแห่งสามัญลักษณะ ***(ไตรลักษณ์)*** คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน จึงเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น ต้องหิวอย่างเดียวกัน ต้องปวดอุจจาระปัสสาวะอย่างเดียวกัน ต้องเจ็บปวดร้อนหนาวเหมือนกัน

ขันธ์ 5 นี้ เมื่อแยกออกศึกษา ก็จะพบว่า ประกอบด้วย

รูปธรรม 1 กอง กับ นามธรรม 4 กอง

รูปธรรม (รูป) หรือ ร่างกาย คือ ฝ่ายที่ไม่รู้ไม่ชี้ต่ออะไรทั้งสิ้นเหมือนก้อนหิน, ท่อนไม้ ฯลฯ

นามธรรม หรือ จิตใจ คือฝ่ายที่มีความรู้สึก (เวทนา) มีความจำได้หมายรู้ (สัญญา) คิดนึกปรุงแต่งไปสารพัดเรื่อง (สังขาร) ทั้งนี้เพราะมันมีความสามารถที่จะรู้ได้ (วิญญาณ) โดยอาศัย ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และ ทางใจ*

พอร่างกายคลอดออกมา และยังมีชีวิตรอดอยู่ ขันธ์ 5 คือรูปธรรม 1 นามธรรม 4 ก็ประชุมพร้อมกันทำหน้าที่ของมันแต่ละหน้าที่ ๆ เป็น

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ อายตนะภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัสอารมณ์ คือ อายตนะภายนอก

อายตนะ แปลว่า เครื่องเชื่อมติดต่อ เช่น ตาเชื่อมติดต่อกับรูป หูเชื่อมติดต่อกับเสียง เป็นต้น แล้วมีจักขุวิญญาณเกิดขึ้นชั่วคราว ทำหน้าที่มองเห็นแล้วก็ดับไป มีโสตวิญญาณเกิดขึ้นชั่วคราวทำหน้าที่ได้ยินแล้วก็ดับไปฯ วิญญาณจึงไม่เที่ยง ไม่คงที่ บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะไม่ใช่เรา เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง

คราว ๆ ไป พอเสร็จหน้าที่ก็ดับไป แล้วก็เกิดใหม่ เพื่อทำหน้าที่อีกเกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่เช่นนี้ตลอดสายของชีวิต

เมื่อยังเป็นตัวอ่อน สัตว์จะรู้แต่เพียงว่า หิวแล้ว กระหายแล้วต้องกินต้องดื่มเข้าไป ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ก็ถ่ายออกมา ง่วงก็หลับไป นอนอิ่มแล้วก็ตื่นขึ้นมาใหม่ ครั้นแก่ได้ที่ก็สืบพันธุ์ ออกลูกออกหลานสืบต่อกันเรื่อยไป

นี่เป็นกิจวัตร ประจำชีวิต ที่ซ้ำซากจำเจ อยู่จนวันตาย

เมื่อยังแบเบาะอยู่ เพียงได้กิน นอน ถ่าย ก็พอใจ ครั้นเติบโตถึงระยะที่จ้องมองเห็น ฟังเสียงได้ นามธรรม เริ่มทำงานหนักหน่วงเพราะจำได้หมายรู้ ***(สัญญา)*** มากขึ้น นึกคิดปรุงแต่ง ***(สังขาร)*** มากขึ้น จำหน้าและเสียงแม่ได้ จำรสอาหารได้ ฯลฯ เริ่มอยาก ***(ตัณหา)*** เริ่มติด เริ่มยึด ***(อุปาทาน)*** ในความรู้สึกต่าง ๆ ***(เวทนา)***

อาหารกาย ที่เคยกินเพื่ออิ่ม เริ่มต้องมีอาหารใจ ***(สิ่งประเล้าประโลมใจ)*** แทรกลงไป คือ รสต้องถูกปาก กลิ่นต้องถูกใจ จึงจะยอมกิน แล้วก็เคยตัวไปจนตาย! กินทีไร สิ่งแรกที่คิดถึง คือ ต้องกินให้อร่อย ไม่ใช่กินเพื่ออิ่ม หรือเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และ ทรงอยู่ได้

นอกจากรส และ กลิ่น จะเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ ***(อาหารใจ)*** แล้ว รูป เสียง สัมผัส และอิฏฐารมณ์ ก็เป็นสิ่งที่สัตว์ทั้งปวงพากันไขว่คว้าแสวงหาด้วยความลุ่มหลงลืมตัว มนุษย์เป็นอันมากหาทราบไม่ว่า **อะไรคือสิ่งประเล้าประโลมใจที่ควรแสวงหา** เขาพากันมืดบอด เดินหลงทางอยู่ จึงต้องทรมานด้วย**โรคนามรูป** หรือเป็นทุกข์ไปจนวันตาย

ด้วยพลังแห่งไมตรีจิตมิตรภาพและปรารถนาดี ในฐานะกัลยาณมิตร หรือ มิตรแท้ ที่มีต่อเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น โดยเริ่มจากแผ่นโรเนียว ซึ่งเมื่อไปถึงมืออาจารย์สอนศีลธรรม แห่งวิทยาลัยครูจันทบุรีแล้ว ทำให้อาจารย์ขอพิมพ์เป็นรูป

เล่มขึ้น เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านนอกห้องเรียน และใช้เป็นข้อสอบไล่ด้วย ทั้งยังเป็นหนังสือที่วิทยาลัยครูพิมพ์แจกประชาชนเพื่อเป็นธรรมทานอีกด้วย

หากประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ จักเกิดมีขึ้นแก่ขันธ์ 5 กลุ่มใดแม้เพียงเล็กน้อย ผู้เขียนขอประนมกรก้มเศียรศิโรราบ กราบถวายเป็นพุทธ-บูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา บูชาพระคุณอันยิ่งใหญ่สุดที่จะประมาณได้แห่ง องค์พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงกรุณาเอ็นดูต่อมวลสัตว์โลก ผู้บริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยพระปัญญาที่ทรงเห็นแจ้งในธรรมะขึ้นมาด้วยพระองค์เอง ตลอดไปจนถึงพระอริยบุคคลทุกพระองค์นับแต่ครั้งพุทธกาล จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ที่เปี่ยมล้นไปด้วยเมตตากรุณาช่วยกันสืบต่อพระธรรมแห่งพุทธบิดรให้คงอยู่ในโลกนี้สืบไป เพื่อได้เป็นที่พึ่งทางใจแก่สัตว์ผู้มืดบอดทั้งปวงให้ได้พ้นไปจาก **โรคนามรูป** หรือความทุกข์ทรมานใจได้มาก น้อย ถี่ ห่าง ตามลำดับ แห่งความสามารถในการปฏิบัติตามพระธรรมนั้นของแต่ละบุคคล ๆ ไป

หากมีสิ่งใดขาดบกพร่องผิดพลาดผู้เขียนขอประทานรับผิดเอาแต่เพียงผู้เดียว และหวังในความเมตตากรุณาของท่านผู้รู้จะได้ท้วงติงมา ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

น.อ. หญิง บุษกร สวัสดิ์-ชูโต

204 ซอยทิพย์วารี บ้านหม้อ กทม. 10200

โทร. 2223039

กุมภาพันธ์ 2521

ALL IS VANITY

ทุกสิ่งเป็นมายา

ใครกันหนอ นั่งดู อยู่หน้าเจ้า โปรดนึกเดา เอาซี ที่เห็นนั่น
มันคือตัว ของเรา อย่างไรกัน ไม่ช้าพลัน พลัดพราก จากสิ้นไป
ทั้งที่รัก แสนรัก สักเพียงไหน ตลอดทรัพย์ น้อยใหญ่ ยึดไม่ได้
ทั้งที่หวง แสนหวง ห่วงอาลัย ไม่อาจเอา ติดไป กับตัวเรา
จะเหลืออยู่ ก็แต่เพียง กองกระดูก ไม่ว่าลูก ว่าผัว อย่ามัวเขลา
รีบรู้ทัน ธรรมชาติ อย่าดูเบา ไม่ยึดเอา ไม่ยึดเป็น ก็เย็นเอย

โรคนามรูป*

(อ่าน นาม-มะ-รูป)

PSYCHOSOMATIC DISORDERS+

โรคนี้ถูกค้นพบโดย พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อ 2521° กับอีก 45 ปี หรือประมาณ 2566 ปีมาแล้ว นอกจากจะทรงค้นพบโรคนี้แล้ว ยังค้นพบสมุฏฐาน หรือต้นเหตุของโรค ภาวะที่ปราศจากโรค ตลอดจนการรักษาให้ทุเลาขึ้นเป็นลำดับตามขั้นตอน จนสามารถหายขาดจากโรคได้สิ้นเชิง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "**อโรคยา ปรมา ลาภา**" **ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ** โรคทางเนื้อหนังร่างกายเป็นเรื่องไม่ยุ่งยากซับซ้อนและสำคัญเท่า**โรคทางจิตใจ หรือวิญญาณ** ดังนั้นความปราศจากโรคทางจิตใจต่างหากที่เป็นลาภอันประเสริฐโดยแท้

ชีวิต ประกอบด้วย ร่างกายและจิตใจ (รูปธรรม กับ นามธรรม)

ถ้าเหลือแต่ร่างกายก็ปราศจากชีวิต กลายเป็นซากศพ

ก้อนหิน หรือ ท่อนไม้เป็นอย่างไร ซากศพก็เป็นอย่างนั้น

ส่วน**จิตใจ** ซึ่งเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องมองเห็นได้ ยิ่งละเอียดประณีตและสลับซับซ้อนกว่ารูปธรรม หรือร่างกายหลายเท่านักไม่มีผู้ใดสามารถนำมาศึกษาได้อย่างถูกต้อง ละเอียด และชัดเจนเท่าพระพุทธองค์

---

* ภาษาบาลี เรียก นามรูปํ (นา-มะ-รู-ปัง) เป็นเอกพจน์ นาม+รูป รวมกันเป็นหนึ่งเหมือนหน้าทั้งสองของเหรียญกษาปณ์

+ ปัจจุบัน เรียก PSYCHOPHYSIOLOGIC DISORDERS

° ทรงสั่งสอนพุทธศาสนาอยู่ 45 ปี ภายหลังตรัสรู้เมื่อพระชนม์ 35 พรรษา ผู้เขียนเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2521

พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า จิต เป็นประธาน นำให้กายพูดและกระทำไปตามที่จิตสั่ง ทุกสิ่งทุกอย่างจึงสำเร็จได้ด้วยจิต การกระทำทางใจ *(มโนกรรม)* ก่อให้เกิดการกระทำทางวาจา *(วจีกรรม)* และการกระทำทางกาย *(กายกรรม)* ดังนั้น **จะพูดดี พูดชั่ว กระทำดี กระทำชั่ว ก็มาจากจิตที่คิดนึกปรุงแต่งไปในทางที่ดีหรือชั่วนั่นเอง**

อีกครั้งหนึ่ง ได้ตรัสว่า "เรากล่าวเจตนา (ความจงใจ) ว่าเป็นกรรม เพราะคนจงใจ คือมีใจมุ่งแล้ว จึงกระทำทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ฉะนั้น กรรมจึงคือ กิจที่กระทำด้วยเจตนา"

จิตใจ โดยธรรมชาติเป็นกลาง ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่สูงไม่ต่ำ ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาปฯ เป็นธรรมชาติที่แจ่มใสผุดผ่องปราศจากโรค *(ประภัสสร)* แต่มนุษย์เราเป็นสัตว์เมือง อยู่รวมกันเป็นสังคม มีสิ่งต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมแวดล้อมเกี่ยวข้องอยู่มากมาย

ฝ่ายรูปธรรม ได้แก่ฝูงชน สัตว์ต่าง ๆ ต้นไม้ ภูเขา ทะเล ตึกรามบ้านช่อง ยานพาหนะ สินค้าต่าง ๆ ข้าวของเงินทองทั้งปวง แสง สี เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ ก็คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา *(รูป)* สิ่งที่ลิ้มรู้ด้วยลิ้น *(รส)* สิ่งที่ดมได้ด้วยจมูก *(กลิ่น)* สิ่งที่ได้ยินด้วยหู *(เสียง)* และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยผิวกายและเยื่อเมือก เช่น ริมฝีปาก เป็นต้น *(สัมผัส)*

ฝ่ายนามธรรม ได้แก่

1. ความสามารถรับรู้ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ *(วิญญาณ)*

2. ความจำได้หมายรู้ คือ มีสมปฤดี CONSCIOUSNESS พร้อมทั้งสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ *(สัญญา)*

3. ความรู้สึกต่าง ๆ *(เวทนา)* ที่มนุษย์มีต่อรูปธรรม นามธรรมซึ่งแวดล้อมอยู่ว่าทนได้ยาก *(ทุกขเวทนา)* หรือทนได้ง่าย *(สุขเวทนา)* เป็นต้น

4. ความนึกคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ***(สังขาร)*** เมื่อขันธ์ 5 มาประชุมพร้อมกันทำหน้าที่ในขณะจิตหนึ่ง ๆ

5. ความเมตตา กรุณา ความกตัญญูกตเวที ความใคร่ ความอยาก ความอิจฉาริษยา ความพยาบาทอาฆาต ความอาย ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คือสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ ***(ธรรมารมณ์)***

ดังนั้นคราวใดที่จิตตั้งไว้ผิดมีโมหะ อวิชชาหรือความไม่รู้เท่าทันทุกสิ่งตามที่เป็นจริงปรุงแต่งจิตอยู่ เป็นมิจฉาทิฏฐิย่อมง่ายที่จะเกิดจิตสังขารเจตสิกสังขาร คิดนึกปรุงแต่งไปในทางชวนให้เกิดกิเลสตัณหา จิตจึงมัวหมองอยู่ด้วย ความหลง ***(โมหะ)*** ความอยาก ***(โลภะ)*** ความไม่อยาก ***(โทสะ)***

ถ้าเป็นความอยาก ดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาหาตัว เรียก **กามตัณหา** (อยากในกามคุณ 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทั้งปวง หรือ **ความอยากมี**) และ **ภวตัณหา** (อยากในเกียรติยศ ชื่อเสียง สรรเสริญฯ หรือ **ความอยากเป็น**) เช่น อยาก **มี**เงินมาก ๆ เพื่อจะได้**เป็น**เศรษฐี อยาก**มี**ยศ มีปริญญาสูง ๆ เพื่อจะได้**เป็น**คนมีเกียรติ เป็นต้น ฯลฯ

ถ้าเป็น**ความไม่อยาก** หรืออยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น อยากผลักไสสิ่งต่าง ๆ ออกไปจากตัว เรียก **วิภวตัณหา** เช่น อยาก**ไม่ให้**ขี้ริ้ว อยาก**ไม่ให้**เจ็บ อยาก**ไม่ให้แก่** อยาก**ไม่ให้**ตาย อยาก**ไม่ให้**เหนื่อยยากลำบากกาย **ไม่อยาก**เห็นคนอื่นได้ดี **ไม่อยาก**พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ **ไม่อยาก**ไร้ทรัพย์ ไร้เกียรติ ไร้ยศ เป็นต้น

เมื่อจิตมัวหมองบ่อย ๆ ก็จะเกิดความเคยชิน ที่จะมัวหมองได้โดยง่าย และรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ จนดูคล้ายกับว่า จิตนี้มัวหมองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เข้าใจผิดไปว่าที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตนี้ประภัสสร แต่จะมัวหมองด้วยอำนาจของกิเลสที่จรเข้ามาเยือนเป็นครั้งคราวดุจอาคันตุกะ” นั้น ไม่เป็นความจริง พากันท้อถอย คิดว่าการดับทุกข์ ***(นิพพาน)***

หรือความปราศจากโรคนามรูปนั้น เป็นเรื่องสุดวิสัยที่มนุษย์จะพบได้ในปัจจุบันยอมจำนนตกจมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์หรือทะเลตัณหา เบียดเบียนจิตใจตนเองอยู่ด้วยไฟหลง ไฟโลภ และไฟโกรธ เสมอ ๆ จนเกิด **โรคนามรูป** ขึ้น

ทั้งนี้เพราะไม่ศึกษาให้รู้เท่าทันทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ***(ยถาภูตญาณ-ทัศนะ)*** มีชีวิตอยู่ด้วยความมืดบอด ***(อวิชชา)*** ไม่เกิดสัมมาทิฏฐิ สัมมา-สังกัปปะ ขาดสติสัมปชัญญะ ***(สัมมาสติ)*** ระลึกรู้สึกตัวไม่ทัน จิตขาดความตั้งมั่น ***(สัมมาสมาธิ)*** เมื่อตากระทบกับสิ่งที่ได้เห็น เมื่อหูกระทบกับสิ่งที่ได้ยิน เมื่อจมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นกระทบกับรส ผิวกายกระทบกับสัมผัส ใจกระทบกับอารมณ์ทั้งปวง ก็เกิดความชอบนึกอยากได้ หรือเกิดความชังนึกไม่อยากได้ หรืออยากหนีไป ***(เวทนาและตัณหา)*** พร้อมกับ**เกิดความสำคัญมั่นหมายผิด ยึดมั่นถือมั่น *(อุปาทาน)* เอาธรรมชาติทั้งปวง มาเป็นตัวเรา มาเป็นของของเราจริง ๆ** มาเป็นตัวเขา มาเป็นของของเขาจริง ๆ และรู้สึกว่า "ตัวเรา" มีอยู่ เป็นอยู่จริง ***(ภพ)*** พากันลืมเสียสิ้นว่า การที่ธรรมชาติกลุ่มนี้ ***(ตัวเรา)*** หรือกลุ่มอื่น ๆ ***(บุคคลอื่น)*** อุบัติขึ้นมาบนพื้นพิภ...ี่ เป็นเรื่องสมมุติ ***(สมมุติสัจจะ)*** ทั้งนั้น เป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวเหมือนเรามาเล่นละครกันเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แล้วฉากต่างๆก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปตามกาล หากผู้ใดไม่หยั่งความคิดลงไปให้ลึกซึ้ง เข้าใจเอาตื้น ๆ ว่า เกิดมาแล้วก็ กิน ถ่าย นอน สืบพันธุ์ เล่น เที่ยว เรียน ทำงาน ฯลฯ ไปตามแต่สัญชาตญาณของสัตว์* จะเรียกร้อง ย่อมมีความเห็นแก่ตัวจัด เพราะไม่รู้ว่า "**เกิดมาทำไม**" จึงหลงตัวเอง หลงสิ่งที่แวดล้อมตัวอยู่ เกิดความโลภจัด หรือโกรธจัดบ่อย ๆ ปล่อยให้จิตว้าเหว่ หวาดวิตก เคร่งเครียด กังวล หงุดหงิด เหงาหงอย หดหู่ ท้อแท้ เศร้าสลด ว้าวุ่น คับข้อง เคียดแค้น ชิงชัง อิจฉา ริษยา อาฆาต พยาบาท ฯลฯ ไปตามยถากรรม ลืมไปว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นสัตว์ฉลาด มีเหตุ มีผล ไม่รู้คุณค่าของความ

เป็นมนุษย์ *(มน = ใจ, อุษย์ = สูง)* ไม่ศึกษาให้รู้เท่าทัน ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ ให้สมกับที่มันสมองของมนุษย์ได้วิวัฒนาการเจริญไกลกว่ามันสมองของสัตว์เดรัจฉานมากมายหลายเท่านัก กลับต้องผจญกับโรคนามรูปนี้ โดยที่สัตว์เดรัจฉานยังไม่ต้องเป็นทุกข์ทรมานอย่างหนักด้วยโรคนี้เลย **มนุษย์ที่มืดบอดอยู่ด้วยอวิชชา จึงต้องระทมทุกข์ใจแล้วมีอาการแสดงออกทางกายด้วยอาการของโรคนามรูป** ต่าง ๆ ดังนี้

สะดุ้งผวา ตกใจง่าย มือสั่น ใจสั่น ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ใจเต้นแรง เจ็บหน้าอก เจ็บหัวใจ เหนื่อย หายใจหอบแม้อยู่เฉย ๆ หอบหืด นอนไม่หลับ ฝันร้าย

จุกเสียดลิ้นปี่ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ท้องเดิน ท้องผูก ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ปัสสาวะบ่อย

คนคือสัตว์ชนิดหนึ่ง เราเรียกตัวเราเองว่าสัตว์ประเสริฐ หรือมนุษย์ (มน = ใจ อุษย์ = สูง) ถ้าปราศจากมนุษยธรรมเสียแล้ว คนและสัตว์เดรัจฉานจะไม่ดกแต่งกันเลย เพราะมีความรู้สึกติดตัวมาแต่กำเนิด โดยไม่ต้องสอน ที่เรียกว่า สัญชาตเวค (สัญชาตญาณ) เหมือนกันคือ

1. สัญชาตเวค ในการหาอาหาร
2. สัญชาตเวค ในการกลัวเมื่อมีอันตราย
3. สัญชาตเวค ในการเอาตัวรอด
4. สัญชาตเวค ในการอยากใหญ่ อยากดัง อยากเด่น อยากเป็นจ่าฝูง
5. สัญชาตเวค ในการสืบพันธุ์
6. สัญชาตเวค ในการเลี้ยงลูก
7. สัญชาตเวค ในการอยากรู้อยากเห็น ฯลฯ

เมื่อมีพลังขับแห่งสัญชาตเวค (INSTINCT DRIVE) ความเห็นแก่ตัว (EGOISM) ย่อมตามมา สัตว์เดรัจฉานจะทำทุกสิ่งโดยปราศจากความยับยั้งชั่งใจ แต่สัตว์ประเสริฐจะมีมนุษยธรรม (SUPER EGOISM) คอยเหนี่ยวรั้งชั่งใจเอาไว้ได้

ปวดศีรษะ ปวดขมับ ปวดท้ายทอย ปวดศีรษะซีกเดียว มึนงง วิงเวียน หน้ามืด หูอื้อ ตาลาย

น้ำลายแห้ง น้ำลายเหนียว น้ำลายมาก ขากรรไกรแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก คันตามตัว รู้สึกคล้ายมีตัวแมลงไต่ ผิวหนังเห่อคันเป็นผื่น

น้ำกามหลั่งน้อยหรือไม่มี หมดความรู้สึกทางเพศ

ฯลฯ

ความเครียด เป็นเหตุให้ฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย หลั่งผิดปกติไป บังเกิดผลร้ายต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น

- ไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้ผนังด้านในของเส้นเลือดหนาขึ้น หลอดเลือดมีขนาดเล็กลง เลือดต้องไหลผ่านช่องทางที่แคบกว่าเดิม ความดันโลหิตจึงสูง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพราะต้องออกแรงบีบตัวสู้กับความดันโลหิต ในที่สุดก็จะโตและวายได้ ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดน้อยลง เส้นเลือดจึงแข็งและเปราะเป็นเหตุให้แตกง่าย ถ้าเส้นฝอยแตกในสมองจะทำให้เป็นอัมพาต ถ้าเส้นใหญ่แตกจะเสียชีวิตทันที เพราะเลือดจำนวนมากมายที่ออกมาอยู่นอกเส้นเลือดจะกดเนื้อสมองจนทำหน้าที่ต่อไปไม่ได้

มันสมองเป็นอวัยวะสำคัญมากที่สุดของร่างกาย ธรรมชาติจึงสร้างเกราะที่แข็งแรงหุ้มไว้ คือ กะโหลกศีรษะ ดังนั้น ถ้ามีก้อนเลือด หรือก้อนเนื้องอกเกิดขึ้นในสมอง ก้อนเหล่านั้นไม่มีทางไปที่อื่นจึงกดเนื้อสมองให้แฟบลง ไม่เหมือนก้อนในช่องท้อง ช่องปอด ซึ่งสามารถยื่นออกไปได้ทุกทิศทุกทาง

นอกจากนี้ไขมันจะรวมตัวกับตะกอนและแร่ธาตุต่าง ๆ ในเลือดเกิดเป็นก้อน ไหลไปอุดตามเส้นเลือดฝอยที่ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญต่าง ๆ เช่นมันสมอง กล้ามเนื้อผนังหัวใจ ไต ปอดฯ ทำให้อวัยวะเหล่านั้นขาดเลือดไปเลี้ยงทั้งหมดหรือบางส่วน เกิดอาการอัมพาต เจ็บหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตาย เนื้อไตตาย เนื้อปอดตายฯ ได้

- เส้นโลหิตฝอย จะเกร็งตัวตีบเล็กลงทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ลดน้อยลงไปด้วย เกิดอาการ อัมพาต, เจ็บหัวใจ ไตพิการฯ ขึ้น เมื่อไตพิการจะมีสารอย่างหนึ่ง *(เรนนิน)* เกิดขึ้นมีผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ส่งผลกระทบกระเทือนไปยังหัวใจให้ต้องทำงานหนักขึ้น วนเวียนเป็นวัฏจักรที่เลวร้ายไม่สิ้นสุด

- น้ำย่อยอาหารหลั่งมากเกินไป ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบจนกระทั่งเกิดแผลขึ้น บางคนกลุ้มใจ แต่คลำหาวิธีดับทุกข์ที่ถูกทางไม่พบงมงายไปว่า สุรา สิ่งเสพติดต่าง ๆ จะช่วยดับทุกข์ได้ จึงหันไปสูบบุหรี่ดื่มสุรา เสพเฮโรอีน ซึ่งพิษของสิ่งเสพติดเหล่านี้ทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารอ่อนแอเกิดแผลได้โดยง่าย ทำให้เกิดอาการปวดท้อง อาเจียนเป็นโลหิต ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษา กระเพาะอาหารอาจทะลุหรือกลายเป็นมะเร็งได้

- เซลล์ชนิดหนึ่งที่ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน สำหรับควบคุมการใช้น้ำตาลของร่างกาย จะเสียหน้าที่ไปไม่ควบคุมให้เป็นปกติเหมือนเดิม จึงเกิดอาการโรคเบาหวานขึ้นได้

- ต่อมไทรอยด์ที่คอจะหลั่งฮอร์โมนมากเกินไป เกิดโรคคอหอยพอกเป็นพิษขึ้นได้

- ตา เป็นต้อหิน ปวด และความสามารถในการมองเห็นเลวลงจนถึงบอดได้ ฯลฯ

อนึ่งเมื่อกาลเวลาล่วงผ่านไป ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ *(อนิจจัง ทุกขัง)* ซึ่งดำเนินอยู่ตลอดเวลา ก็จะปรากฏทางร่างกายให้ประจักษ์ในรูปต่าง ๆ กัน เช่นความเจ็บไข้ได้ป่วยจนต้องสูญเสียอวัยวะบางอย่างไป ต้องเสียโฉมหรือเผชิญกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ความแก่ที่มาถึงโดยไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจเหล่านี้เป็นต้น เพราะไม่รู้เท่าทันว่า **ร่างกายมันเป็นธรรมชาติ เป็นสมบัติของธรรมชาติ** *(อนัตตา)* **ต้องแปรเปลี่ยนไปตามปกติธรรมดา** ก็อาจเป็นสาเหตุให้จิตที่ตั้งไว้ผิดไม่อยู่ใน

สัมมาทิฏฐิ มืดบอดอยู่ด้วยโมหะ อวิชชาเกิดอุปาทานยึดมั่นว่ากายนี้เป็นของตนจริง ๆ ตนกำลังพิการ ตนกำลังจะตาย ฯลฯ พาให้จิตใจเป็นทุกข์ไปตามกายที่ผิดปกติหรือพิการไป เรียก**โรครูปนาม** (SOMATOPSYCHIC DISORDERS) **กล่าวคือกายเป็นเหตุให้ความทุกข์ใจเกิดขึ้น เมื่อใจเป็นทุกข์เพราะกาย ก็จะพาให้เกิดอาการของโรคนามรูป** (PSYCHOSOMATIC DISORDERS) มีอาการทางกายต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้วเกิดขึ้นเป็นวงจรจากกายทำให้ใจเป็นทุกข์จากใจที่เป็นทุกข์ทำให้เกิดอาการทางกายขึ้นอีกวนเวียนเป็นวัฏจักรที่เลวร้ายอยู่เช่นนี้ตลอดไป

ทำอย่างไร จึงจะพ้นไปจากภาวะแห่ง "โรคนามรูป" หรือ พ้นไปจาก "ทุกข์" นี้ได้

ไม่มีผู้ใดช่วยผู้ใด ได้เลย!

ตนนั่นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

อัตตา หิ อัตโน นาโถ

ก่อนที่จะทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาหรือ ปริยัติธรรม จนเกิดความเห็น *(ทิฏฐิ ทฤษฎี,* THEORY) ที่ถูกต้องเป็น**สัมมาทิฏฐิ**เสียก่อน

ทำไมจึงต้องศึกษา**ธรรมชาติ**ทั้งปวง อันได้แก่รูปธรรมนามธรรมทั้งสิ้นด้วย?

เพราะเราไม่มีปัญญาพอที่จะตรัสรู้ คือ รู้แจ้งโลก หรือรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงได้ เช่นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราจึงต้องอาศัยการสดับตรับฟัง หรือศึกษาพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า จากปากหรือตัวหนังสือที่พูด และเขียนต่อ ๆ กันมา โดยอาศัยหลักกาลามะสูตรที่พระองค์ได้ตรัสแนะนำหลักแห่งความเชื่อในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงแก่ชาวกาลามะครั้งพุทธกาลว่า **อย่าด่วนเชื่อเพราะเหตุ 10 ประการ โดยมิได้นำมาใคร่ครวญด้วยเหตุ ด้วยผลอย่างละเอียดถี่ถ้วน** แล้ว

ทดลองปฏิบัติดู สังเกตดู จนประจักษ์แจ้งแก่ใจตนเองเสียก่อนแล้วจึงปลงใจเชื่อ

เหตุ 10 ประการ นั้น โดยย่อ ๆ มีดังนี้

1. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เขา **บอกต่อ ๆ กันมา**
2. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เขา **ทำตาม ๆ กันมา**
3. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เขา **ร่ำลือกันทั่วเมือง**
4. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เขา **เขียนไว้ในตำรา**
5. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เขา **พูดหรือเขียนตรงกับใจเรา**
6. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เรา **เดาเอา**
7. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เรา **นึกคิดเอาเอง**
8. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เรา **คาดคะเนเอาด้วยเหตุผลของเรา**
9. อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เรา **เห็นว่าผู้พูดเป็นผู้น่าเชื่อถือ**
   เช่น สูงด้วย ชาติวุฒิ วัยวุฒิ คุณวุฒิ เป็นต้น
10. **อย่าด่วนเชื่อ เหตุเพราะ เรา เห็นว่าผู้พูดเป็นครูของเรา**

เมื่อศึกษา (ปริยัติธรรม) จนเข้าใจแจ่มแจ้งหมดข้อลังเลสงสัย *(วิจิกิจฉา)* แล้ว การ "ปฏิบัติธรรม" ย่อมเกิดขึ้นเองเป็นอัตโนมัติและผลแห่งการปฏิบัติ หรือ "ปฏิเวธธรรม" ย่อมประจักษ์แจ้งแก่ใจขึ้นเป็นเงาตามตัว ไม่ต้องคอยกาลเวลา *(อกาลิโก)* อาการแห่ง **โรคนามรูป** หรือทุกข์ ก็จะเริ่มทุเลาลงนับแต่บัดนั้นเป็นต้นไป แต่จะทุเลามากน้อยถี่ห่างหรือถึงกับหายขาดโดยสิ้นเชิงนั้น ย่อมเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล เพราะเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน *(ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ)* หากจะเปรียบเทียบกับโรคทางกายก็เหมือนคนเป็นไข้สูง ตัวร้อนจัด ถ้ากินยาถูกกับโรคไข้ก็จะเริ่มลดลง บางคนค่อย ๆ ลด ลางคนลดฮวบฮาบ ไข้ลดลงมากเท่าใดผู้นั้นก็จะรู้สึกตัวว่าความทุกข์ทรมานกายด้วยพิษไข้ได้ลดเหลือน้อยลงเท่านั้น

ส่วนผู้ที่ไม่สนใจไปหาแพทย์ หรือไปหาแล้ว แต่ไม่ยอมรับประทาน

ยา และไม่ปฏิบัติตนตามแพทย์สั่ง ไข้ก็จะสูงมากขึ้นจนเพ้อคลั่ง ชัก และหมดสติไปได้ฉันใด **โรคนามรูป หรือโรคแห่งความยึดมั่นถือมั่น** *(อุปาทาน)* **ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หากไม่ได้ธรรมะโอสถมาเยียวยารักษาก็จะทำให้ผู้นั้นไร้สติสัมปชัญญะ เพ้อคลั่ง ลุ่มหลงยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น เอาจริงเอาจังกับชีวิต เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นฉันนั้น**

ดังนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น *(สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ)* หากผู้ใดหลงผิด กล้าเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดั่งคนออกไปสุ่มหาปลา แล้วได้งูพิษมาแทน แต่หารู้จักว่าเป็นงูพิษไม่ เฝ้าหลงชมเชยว่างูเป็นปลาอยู่ จึงถูกงูพิษนั้นฉกเอาให้เจ็บปวดแล้วเจ็บปวดอีก ผู้นั้นจะไม่อาจพ้นไปจาก**โรคนามรูป**ได้เลย

ผู้ไม่ใฝ่ใจต่อธรรมะ กล่าวคือไม่ศึกษา *(ปริยัติธรรม)* ไม่นำไปปฏิบัติ *(ปฏิบัติธรรม)* ผล *(ปฏิเวธธรรม)* ย่อมบังเกิดขึ้นไม่ได้ ปราศจากธรรมทั้งประจำใจและประจำวาจาตลอดจนการกระทำ ธรรมะจึงไม่อาจตามคุ้มครองรักษา ดังพุทธดำรัสที่ว่า "**ธรรมย่อมตามคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม**" เขาจะต้องทรมานอยู่ด้วย**โรคนามรูป** จนอาจถึงกับวิกลจริตหรือฆ่าตัวตายได้ ธรรมะจึงเป็นวัคซีนป้องกันโรคจิต โรคประสาท ที่ทุกคนจำเป็นจะต้องได้รับอยู่เสมอ ๆ ตลอดไป จนกว่าจะพ้นจากโรคนามรูปได้สิ้นเชิง กล่าวคือ บรรลุอรหัตตผล จิตพ้นไปจากความโศก และธุลีคือกิเลสทั้งปวง ปุถุชน แม้โสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี ยังไม่สิ้นอวิชชา มักเผลอตัวขาดสติสัมปชัญญะ คิดนึกปรุงแต่ง *(จิตสังขาร)* ไปในเรื่องที่พาให้เกิดตัณหา อุปาทาน มีความทุกข์ทางใจหรือ**โรคนามรูป**ขึ้นได้

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกันนับตั้งแต่ในครอบครัว ในหมู่บ้าน ในตำบล ในอำเภอ ในจังหวัด ในประเทศ และในโลกมนุษย์ จึงมีสิ่งมีชีวิต *(รูปธรรมนามธรรม)* และไร้ชีวิต *(รูปธรรม)* ที่เป็น**อายตนะภายนอก** อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ แวดล้อมอยู่

มากมายนับไม่ถ้วน และที่ตัวมนุษย์เองก็มี**อายตนะภายใน** อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คอยรับสัมผัสกับอายตนะภายนอกเป็นคู่ ๆ กันไป เช่น ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง เป็นต้น เมื่อสัมผัส ***(ผัสสะ)*** กัน และคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ ***(วิญญาณ)*** ย่อมคิดนึกปรุงแต่ง ***(จิตสังขาร, เจตสิกสังขาร)*** และเกิดความรู้สึก ***(เวทนา)*** ต่ออายตนะภายนอกเหล่านั้น แล้วก็เกิดความอยากหรือไม่อยาก ***(ตัณหา)*** ต่อสิ่งที่แวดล้อมต่าง ๆ มีผลให้สุขภาพจิตหวั่นไหวเสียสมดุลย์ไปเพราะความยึดมั่นสำคัญผิด รู้สึกว่าตัวตนของตนมีอยู่เป็นอยู่จริง ***(อุปาทาน)*** รู้สึกว่าตัวเกิดขึ้น ***(ชาติ)*** เป็นนั่นเป็นนี่ ***(ภพ)*** จึงเอาจริงเอาจังกับทุกสิ่งอย่างโง่เขลา หารู้เท่าทันไม่ว่าทุกสิ่งล้วนเป็น อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา, ยึดมั่นถือมั่นเอาไม่ได้เลย!

ทุกคนจึงควรแสวงหาปัญญาไว้เพื่อคอยคุ้มกัน สุขภาพจิต ให้เป็นปกติอยู่ กล่าวคือ มีจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวโดยง่าย เรียกว่า สัมมาสมาธิ พร้อมกับมีสติ คอยตามระลึกรู้สึกตัวไว้เสมอ เป็นสัมมาสติ และสัมมาวายามะ **รู้เท่าทันทุกสิ่งตามที่เป็นจริง** รู้เท่าทันโลกธรรม หรือความเป็นธรรมดาของโลก คือ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ และปรากฏการณ์ตรงข้ามกันทั้งปวง เช่น ได้มา-เสียไป สะดวกสบาย-ยากลำบาก ฯลฯ จนจิตเริ่มปลดปล่อยอุปาทานทั้งปวงสามารถปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้เป็นไปตามที่มันจะต้องเป็นไป คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง แต่ทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น หน้าที่ลูก หน้าที่นักเรียน หน้าที่พ่อ หน้าที่แม่ หน้าที่ครู หน้าที่ข้า-ราชการ หน้าที่ทหาร หน้าที่ตำรวจ หน้าที่พ่อค้า หน้าที่พลเมือง ฯลฯ

---

* อายตนะ แปลว่า เครื่องเชื่อมติดต่อ มีอยู่ในตัวเราเป็นอายตนะภายใน คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย และจิตใจ ที่อยู่นอกตัวเราเป็นอายตนะภายนอก คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส และอารมณ์

ไปตามหน้าที่ ทำงานเพื่อหน้าที่ ทำงานเพื่องาน ซึ่งเป็นอุดมคติที่ตรงเป้าหมายอย่างยิ่ง มิใช่ทำงานเพื่อเงิน เพื่อลาภ ยศ สรรเสริญสุข หากผู้ใดตั้งเป้าหมายไว้ผิดดังกล่าว เขาไม่อาจพ้นไปจากโรคนามรูป หรือความทุกข์ทรมานใจแล้วสะเทือนไปยังกายได้เลย เพราะเป็น **การทำงาน ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ด้วยจิตที่คิดจะ เอา** ***จิตจึงเสียสมดุล หวั่นไหว และเศร้าหมองไปด้วยความหลง ความโลภ และความโกรธ เป็นการให้ทุกข์ ให้โทษแก่สุขภาพจิตของตนเอง*** โดยไม่ทันได้รู้ตัว และไม่ได้ตั้งใจเลย

อายุมนุษย์อย่างมาก มีไม่เกินร้อยปี ส่วนมากเพียงแค่หลักสิบเท่านั้น เมื่อเทียบกันกับอายุของโลกซึ่งมีมาประมาณ 4,500 ล้านปีแล้ว ก็จะเห็นว่าชีวิตมนุษย์เป็นเพียงธุลีน้อย ๆ ที่อุบัติขึ้นมาบนพื้นพิภพนี้เพียงแวบเดียว สั้นยิ่งกว่าประกายฟ้าแลบเสียอีก ชีวิตทั้งปวงต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตทุกชีวิตทั้งพืชและสัตว์ จึงเป็นธรรมชาติประเภทเดียวกัน ต้องกินอาหาร เจริญเติบโต สืบพันธุ์ แต่ละชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปในที่สุด เป็นเช่นนี้ชั่วนิรันดร **ชีวิตทุกชีวิตเป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ และดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลย**

สัตว์ต่าง ๆ ไม่สามารถรู้แจ้งโลก หรือรู้เท่าทันธรรมชาติได้อย่างพระศาสดาทั้งหลาย สำหรับสัตว์เดรัจฉานหมดโอกาสที่จะศึกษาให้เกิดปัญญาตามพระองค์ได้ แต่มนุษย์ซึ่งเรียกตนเองว่าสัตว์ประเสริฐ ได้เจริญรอยตามหนทางอันประเสริฐนั้นแล้วหรือ?

หากผู้ใด เพิกเฉยต่อโอกาสอันวิเศษที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีภาษาพูดกันรู้เรื่อง สามารถฟังได้ เข้าใจได้ คิดได้ แต่กลับไม่สนใจในสิ่งที่ควรสนใจที่สุดสำหรับชีวิต เขาย่อมเป็นบุคคลผู้มืดบอด ที่น่าสงสารและสมเพชอย่างยิ่ง เพราะเขาจะต้องเป็นทุกข์อย่างที่สัตว์เดรัจฉานไม่เคยต้องเป็นทุกข์เลย มันไม่เคยกลุ้มใจ จนต้องพึ่งสุรา ยาเสพติด ไม่เคยนอนไม่หลับ ไม่เคยเครียดจนต้องพึ่งบุหรี่ ไม่เคยคับแค้นแน่นในหัวอกจนต้องสะอื้นฮัก

ไม่เคยเป็นโรคจิต โรคประสาท ไม่เคยฆ่าตัวตาย

บางคนคิดว่าจะพ้นทุกข์ได้ ก็ด้วยการได้ทุกสิ่งมาสมปรารถนา แต่ไม่เคยมีแก้วสารพัดนึกตกอยู่ในมือของผู้ใดเลย แม้จักรพรรดิผู้เกรียงไกร **ทุกคนเกิดมาตัวเปล่า แล้วก็จากไปตัวเปล่า** ลูกเศรษฐีต้องปลุกปล้ำ เพื่อรักษาความเป็นเศรษฐีไว้ให้ได้เหมือนเดิมหรือยิ่งกว่าลูกยาจกต้องปลุกปล้ำเพื่อให้พ้นไปจากความยากจน ตกลงจะเกิดเป็นลูกใคร ก็ต้องปลุกปล้ำด้วยกันทั้งสิ้น ***นี่แหละเพื่อนร่วมทุกข์!*** ทุกคนต้องปลุกปล้ำหามาซึ่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ยิ่งปลุกปล้ำมากยิ่งลืมตัว ลืมตาย ยิ่งหลงมาก ยิ่งโลภมาก ยิ่งโกรธมาก ยิ่งเสียสุขภาพจิต และสุขภาพกายมาก ยิ่งทุกข์มาก ครั้นได้มาสมอยากแล้ว ความทุกข์ในเรื่องนั้นหายไปจริง แต่ถ้ายังไม่ฉลาดอย่างพระอริยเจ้า*ขึ้นมา ความอยากในเรื่องอื่น ๆ ก็ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเสนอหน้ากันเข้ามาไม่รู้จบไม่รู้สิ้นตราบจนวันตาย ชีวิตทั้งชีวิตก็จะเป็นโมฆะไป คือ เสียชาติเกิดมาเป็นสัตว์ที่ฉลาดที่สุด แต่กลับเบียดเบียนจิตใจตนเอง ปล่อยให้ความทุกข์หรือกิเลสตัณหามีอำนาจเหนือ เข้าทำอันตรายต่อสุขภาพจิตตนเสมอ ๆ โดยที่สัตว์เดรัจฉานมันไม่เคยต้องเป็นทุกข์ถึงเพียงนั้นเลย

การกิน นอน สืบพันธุ์ และกลัว มิได้ทำให้สัตว์ประเสริฐแตกต่างไปจากสัตว์เดรัจฉานเลย หากต่างกันตรงที่คนมีเสื้อผ้าห่อหุ้มกาย มีบ้านอยู่ มีอาหารสุกและสะอาดรับประทาน มียารักษาโรคเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็เป็นการต่างกันทางวัตถุ หรือร่างกายเพียงด้านเดียว ส่วนด้านจิตใจนั้นมนุษย์ยังคงล่อนจ้อนปราศจากธรรมะเป็นเครื่องห่อหุ้มคุ้มกันความทุกข์ทางใจ ยังคงต้องหิวโหย และเจ็บปวด เพราะปราศจากธรรมะเป็นประดุจดังอาหารใจ และยารักษาโรคใจ ชีวิตนั้นจึงดีกว่าสัตว์เดรัจฉานเพียงซีกเดียว คือ ซีกวัตถุ หรือร่างกายเท่านั้น **สาระที่แท้จริงของชีวิตประเสริฐมิได้อยู่ที่ร่างกาย หรือรูปธรรม หากแต่อยู่ที่จิตใจ หรือนามธรรมต่างหาก**

จิตใจที่อิ่มเต็มสัมผัสอยู่กับความพอตามลำดับขั้นตอน ตามขีดความสามารถแห่งตน (สันโดษ) ย่อมมีสุขภาพจิตดี เพราะไม่ขาดพร่องหิวโหย ไม่คิดหมกมุ่นอยู่แต่ เรื่องได้ เรื่องเสีย จนเกินหน้าที่ หากแต่พร้อมเสมอที่จะสละออกไป และสิ่งที่เราสามารถสละให้ได้ทุกกาลโอกาสโดยไม่ต้องซื้อหามาเพราะมันเป็นนามธรรมนั้นก็คือ "**อภัยทาน**" นั่นเอง

จิตที่คิดจะ "**ให้**" จึงอยู่เป็นสุข ส่วนจิตที่คิดจะ "**เอา**" ย่อมอยู่เป็นทุกข์โดยแน่นอน

เมื่อมาถึง คำว่า สุข และ ทุกข์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์มาก สมควรศึกษาคำสองคำนี้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งกันเสียที เพื่อจะได้ ประสบสุข และ ดับทุกข์ ให้ได้ทันปัจจุบันนี้ แม้ไม่ทั้งหมด เพียงหนึ่งในร้อย ก็นับว่ามิได้เสียชาติเกิดมาเป็นมนุษย์ที่โชคดีได้พบพระพุทธ-ศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาเดียวที่ชี้ทางออก ให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ทุกขณะจิตที่เรามีสติสัมปชัญญะพร้อมปัญญา ระลึกรู้สึกตัวและรู้เท่าทันทุกสิ่งตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร

เรื่องการดับทุกข์ ***(นิพพาน)*** ในอนาคตอีกกี่ร้อยชาตินั้นเป็นเรื่องของอนาคตเราควรลงมือพากเพียรเสียในขณะจิตนี้ ในปัจจุบันนี้ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ เพราะเหตุดี ผลย่อมดี หากปัจจุบันนี้ปฏิบัติเพื่อไปสู่ความดับทุกข์อนาคตอันใกล้หรือไกลย่อมเทลาดลงสู่ความดับทุกข์โดยแน่นอน ถ้ามัวผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ ก็จะพลาดโอกาสอันอุดม ที่ได้มาพบพระพุทธศาสนาไปอย่างน่าเสียดายเพราะ**ความตายนั้นไม่มีกำหนดเวลาให้ผู้ใดได้รู้ล่วงหน้าเลย ทุกคนจึงไม่ควรประมาทอยู่!**

---

* อริ = ศัตรู ย = ไปไกล อริย แปลว่า ไปไกลจากศัตรู คือกิเลสตัณหาที่บุกรุกเข้าทำอันตรายจิตใจให้ขุ่นมัวเศร้าหมองไป

การดับทุกข์ หรือ นิพพานนั้น เป็นเรื่องทางนามธรรมหรือทางจิตใจล้วน ๆ ทางรูปธรรมหรือร่างกายนั้นไม่มีผู้ใดสามารถดับทุกข์ของมันได้ นับตั้งแต่พระราชาตลอดไปจนถึงยาจก เมื่อเกิดออกมาแล้วก็เริ่มแก่ไปทีละขณะ ทีละขณะ สืบต่อกันไปจนสิ้นชีวิต ในระหว่างนั้นก็เจ็บไข้ได้ป่วยเบาบ้าง หนักบ้างไปตลอดสายของชีวิต จนมาถึงการเจ็บครั้งสุดท้ายที่ร่างกายทนไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตสืบต่อไปทีละขณะทีละขณะนั้นมีไม่ครบองค์ ชีวิตก็มีอันเป็นให้จบสิ้นลงไปตามธรรมดาของธรรมชาติทั้งปวง

ทุกสิ่งในจักรวาล รวมทั้งร่างกายเรา หาได้มีความเป็นตัวของมันเองไม่ (**อนัตตา**) เพราะมันปรากฏขึ้น ทรงตัวอยู่แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยที่เข้ามาหล่อเลี้ยงมันอยู่ทีละขณะ ทีละขณะ ขอยกตัวอย่างที่ง่าย ๆ **เปลวเทียนปรากฏขึ้น และทรงตัวอยู่ได้ เพราะเหตุที่มีคนมาจุดมันขึ้น ถ้ามีแต่คนมาจุด หากไม่มีปัจจัยอีก 3 อย่าง คือ เชื้อเพลิง อันได้แก่ไขเทียนและไส้เทียน 1 อ๊อกซิเจนในอากาศ 1 และอุณหภูมิสูงถึงจุดติดไฟ 1 เปลวเทียนก็ไม่อาจปรากฏขึ้นได้ และเมื่อมันปรากฏขึ้นมาแล้ว ถ้าปัจจัยตัวใดตัวหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป เช่นเอาถ้วยแก้วครอบเทียนแท่งนั้นไว้ สักครู่หนึ่ง ก๊าซอ๊อกซิเจนในอากาศที่อยู่ภายใต้ถ้วยแก้วครอบนั้นหมดไป เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนด์ไดอ๊อกไซด์ขึ้นมาแทน เปลวเทียนก็ไม่อาจปรากฏลุกสว่างสืบต่อกันต่อไปได้** จึงเห็นได้ชัดว่าเปลวเทียนหาได้มีความเป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของมันไม่ มันปรากฏอยู่โดยอาศัยเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวคอยปรุงแต่งสืบต่ออยู่เท่านั้น การสาดน้ำ การเป่าลมใส่เปลวเทียนเป็นการตัดปัจจัยในข้อที่ทำให้อุณหภูมิลดลง ร้อนไม่พอที่จะติดลุกเป็นไฟขึ้นมาได้ หรือเมื่อไขเทียนไส้เทียนถูกไหม้หมดไปแล้ว เปลวเทียนก็ไม่อาจปรากฏลุกสว่างอยู่สืบต่อไปอีกได้ นี่เป็นตัวอย่างสำหรับผู้ที่มีความรู้เรื่อง

วิทยาศาสตร์ทางวัตถุอยู่บ้าง แต่บางท่านอาจจะยังมองไม่เห็น ก็จะขอยกตัวอย่างจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่ทุกคนเคยประสบพบเห็นกันมาแล้วคือมีดวงตะวัน มีแสงแดด มีน้ำในทะเล ในแม่น้ำลำคลอง แสงแดดเผาน้ำเปลี่ยนแปลงกลายเป็นไอน้ำมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าลอยอยู่ในอากาศ ครั้นสิ้นแสงตะวัน อากาศจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากร้อน กลายเป็นเย็น ไอน้ำที่ลอยอยู่ในอากาศกลั่นตัวเปลี่ยนกลับมาเป็นหยดน้ำใหม่ ถ้าเป็นหยดเล็กมาก ลอยฟ่องอยู่ในอากาศก็เรียกว่า หมอก ถ้าเป็นหยดใหญ่ตกลงบนใบไม้ ใบหญ้า ก็เรียกว่า น้ำค้าง ครั้นดวงตะวันกลับมาอีกความเย็นก็เปลี่ยนเป็นความร้อน เผาหยดน้ำเหล่านั้นให้กลายเป็นไอน้ำมองไม่เห็นลอยอยู่ในอากาศอีกต่อไป วนเวียนอยู่เช่นนี้ตราบที่เหตุปัจจัยซึ่งยังผลให้เกิดปรากฏการณ์เหล่านี้ยังมีอยู่ และบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายทั้งสิ้นดังกล่าวก็หาได้มีความเป็นตัวของมันเองไม่ **(อนัตตา)** ต่างก็มีเหตุและปัจจัยอื่น ๆ หล่อเลี้ยงสืบกันเป็นทอด ๆ ไปไม่สิ้นสุด **(อิทัปปัจจัยตา)**

ดวงอาทิตย์เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยตามที่นักดาราศาสตร์ได้ศึกษาและพิสูจน์แล้ว และที่กำลังศึกษาและพิสูจน์อยู่ต่อไป นักวิทยาศาสตร์พวกนั้นกล่าวว่า เดิมทีเดียวมีแต่สูญญากาศ **(สูญญตธาตุ)** ซึ่งหาที่ตั้งต้นและที่สิ้นสุดมิได้ ต่อมาเกิดเอกภพขึ้นเป็นลูกไฟดวงมหึมาใหญ่กว่าดวงอาทิตย์นี้หลายล้าน ๆ เท่า ภายในเอกภพมีพลังงานปรมาณูมหาศาลกว่าลูกระเบิดปรมาณูที่มนุษย์คิดค้นขึ้นได้หลายล้าน ๆ เท่า ครั้นเอกภพซึ่งประกอบไปด้วยธาตุดิน **(ของแข็ง)** ธาตุน้ำ **(ของเหลว)** ธาตุลม **(ก๊าซ)** ธาตุไฟ **(อุณหภูมิ)** ระเบิดออกเกิดเป็นดวงอาทิตย์มากมายนับไม่ทั่วถ้วนดุจเมล็ดทรายในท้องสมุทร กระจายกันอยู่เป็นหมู่ ๆ ทั่วสูญญากาศ หมู่หนึ่งที่เรียกว่าหนึ่งดาราจักร์ (GALAXY) ดาราจักร์หนึ่ง ๆ ประกอบขึ้นด้วยสุริยจักรวาล (UNIVERSE) มากมาย แต่ละจักรวาลมีดวงอาทิตย์หนึ่งดวงพร้อมด้วยดาวบริวารใหญ่น้อยทั้งหลายของมัน ดวงอาทิตย์ดวงทีฉายแสงมายังโลกนี้เป็น

ดาวฤกษ์ที่มีบริวารหรือดาวเคราะห์ 9 ดวง คือ ดาวพุธ ดาวศุกร์ ดาวโลก ดาวอังคาร ดาวพฤหัส ดาวเสาร์ ดาวยูเรนัส ดาวเนปจูน และพลูโต บริวารของดาวโลกมีหนึ่ง คือดวงจันทร์

ดวงอาทิตย์หรือดาวฤกษ์ทั้งหลายที่กำลังร้อนจัดและหมุนรอบตัวอยู่ตลอดเวลาย่อมเกิดแรงเหวี่ยง เหวี่ยงเอา ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หลุดออกไปจากดาวแม่คือดวงอาทิตย์เกิดเป็นดาวบริวารหรือดาวเคราะห์ขึ้นเอนกอนันตัง ไม่อาจนับถ้วนได้

ดาวโลกนี้ เมื่อหลุดออกจากดวงอาทิตย์ใหม่ ๆ ยังร้อนจัด ประกอบขึ้นด้วยสสารมีของแข็ง (**ธาตุดิน**) ของเหลว (**ธาตุน้ำ**) ก๊าซ (**ธาตุลม**) อุณหภูมิ (**ธาตุไฟ**) เพียงเท่านั้น หามีวิญญาณธาตุหรือธาตุรู้เกิดขึ้นไม่ ครั้นเวลาผ่านไปเป็นพัน ๆ ล้านปี โลกค่อย ๆ เย็นลง เย็นลง สสารที่เป็นของแข็ง ก็จมลงในผิวโลก ลึกบ้าง ตื้นบ้าง ตามความหนาแน่นของอณูของสารแต่ละชนิดเหล่านั้น สสารที่อยู่ในสถานะก๊าซ ซึ่งห่อหุ้มโลกอยู่มีไฮโดรเจน อ๊อกซิเจน คาร์บอน และไนโตรเจนก็จะทำปฏิกิริยากัน ไฮโดรเจนเข้ารวมตัวกับก๊าซต่าง ๆ 3 ตัวหลังเกิดเป็น น้ำ น้ำมันกับก๊าซธรรมชาติและแอมโมเนียขึ้นบนและในผิวโลก แสงแดดส่องมาต้องผิวน้ำนานนับพัน ๆ ล้านปี ด้วยแรงสั่นสะเทือนนี้เป็นเหตุให้ธาตุต่าง ๆ ทำปฏิกิริยากันไปมา จนในที่สุดด้วยเหตุปัจจัยที่พอเหมาะพอดี เซลล์ชีวิต (**ธาตุรู้**) เซลล์แรกก็เกิดขึ้นในน้ำนั้น แล้วจึงวิวัฒนาการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ทยอยกันเข้าปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เกิดเป็นต้นหมากรากไม้และสัตว์นานาชนิดได้อยู่บนผิวโลก วัวกินหญ้า กินน้ำ หายใจเอาอ๊อกซิเจนในอากาศเข้าไป หญ้า, น้ำ, อ๊อกซิเจน เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วัวโตขึ้น เนื้อวัวก็มาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ร่างกายมนุษย์ได้เติบโตขึ้น มนุษย์, วัว ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ และล้มตายลงทับถมดินกลายเป็นปุ๋ยให้หญ้า ให้ข้าวงอกขึ้นในนา ข้าวก็มาเป็นเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยงให้ร่างกายมนุษย์ทรงอยู่ได้ชั่ว

ระยะเวลาหนึ่งแล้วก็เปลี่ยนแปลงต่อไปเป็นวัฏฏะจักรอยู่เช่นนี้ไม่สิ้นสุดทั่วดาราจักร์คงวิวัฒนาการเรื่อยไปและเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง

เราจะเห็นได้ชัดว่า **ทุกสิ่งไม่มีความเป็นตัวของมันเองเลย** พระพุทธองค์ตรัสเรียกสภาพนี้ว่า **อนัตตา** มิใช่อัตตา หรือตัวตนของผู้ใดทั้งสิ้น ทุกสิ่งล้วนเป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ ดำเนินไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ ทุกสิ่งไหลไปเรื่อยเป็นธรรมชาติล้วน ๆ ที่ไหลไป (**สุทฺธิ ธมฺมา ปวตฺ ตนฺติ**) ไม่หวนกลับคืน และในความไหลไปเรื่อยของทุกสิ่งนี้ มีแต่ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็น**อนิจจัง ทุกขัง**

ก็เมื่อทุกสิ่งรวมทั้งร่างกายเราไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต้องเจ็บไข้ต้องหิววันละ 3-4 ครั้ง ต้องถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ต้องหนาวต้องร้อน เมื่อออกแรงก็ต้องมีเหงื่อและรู้สึกเหนื่อย ต้องแก่ลงไปทุกขณะ และต้องตายไปในที่สุด เช่นนี้แล้ว เราจะเรียกว่า **สุข** หรือ **ทุกข์** ดี

สุข มาจากคำว่า สุ แปลว่า ง่าย หรือ ดี ขมะ แปลว่า ทน

ทุกข์ มาจากคำว่า ทุ แปลว่า ยาก หรือ เลว ขมะ แปลว่า ทน

สุข หรือ ทุกข์ จึงเป็นภาวะที่ต้อง ทน เหมือนกัน อย่างหนึ่งทนง่าย อีกอย่างหนึ่งทนยาก การนอนทนง่ายการวิ่งทนยาก เราจึงสามารถนอนอยู่ได้นานกว่าวิ่ง แต่ถ้าให้นอนอยู่นาน ๆ ก็ทนไม่ไหวเหมือนกัน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถอื่นต่อไปเป็นเช่นนี้ตลอดชีวิต มนุษย์จึงต้องวุ่นอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย ด้วยการผละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง โดยคิดหรือหลงเข้าใจเอาว่าจะพบ **ความสุข**

นักเรียนเรียนหนัก ข้าราชการทำงานหนัก ทนไม่ไหว ต้องไปเที่ยวบ้าง ดูหนังบ้าง กินเหล้าบ้าง เที่ยวมากก็เหนื่อย เพลีย ดูหนังหลายเรื่องก็มึนหัว กินเหล้าอร่อยแกล้ม ก็กินได้จำกัดแค่กระเพาะและร่างกายจะรับเอาไว้ได้ กินมากไปก็เมา กินอิ่มเกินไปก็เลี่ยน จุกเสียด แน่นท้อง

คลื่นไส้อาเจียน ต้องกลับมานอนพัก นอนนาน ๆ ก็เบื่อ ต้องลุกขึ้นมาสูบบุหรี่ สูบมากก็เวียนหัว ปวดหัว หลอดลมอักเสบ ถ้าสูบอยู่นาน อายุมากขึ้น หลอดลม, ปอด และอวัยวะทั่วร่างกายทนไม่ไหวก็กลายเป็นมะเร็งไป พ่อบ้านอยู่บ้านจำเจซ้ำซากเกิดความเบื่อหน่ายคิดว่า ถ้าได้ออกไปเปลี่ยนรสแปลก ๆ ใหม่ ๆ นอกบ้าน จะเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จากวัตถุหรือบุคคลอื่นก็ดี เมื่อสัมผัสอยู่นาน ๆ ก็เกิดทุกข์ หรือทนยากขึ้นมาอีก ต้องรนหาที่ต่อไปใหม่ แม่บ้านที่ติดการพนันเล่นได้หามรุ่งหามค่ำ ไม่เป็นอันกินอันนอน อย่างเก่งก็อดนอนติด ๆ กันได้คืนสองคืนเท่านั้น เพราะร่างกายมันทนไม่ไหว **(ทุกข์)** สิ่งที่ว่าเอร็ดอร่อยเหลือเกินนั้น ก็ต้องพักไว้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นก่อน

เกิดมาชาติหนึ่ง ทุกคนพากันส่ายหาความสุข ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักมันอย่างถูกต้องแท้จริง จึงไม่พบมันสักที จะพบก็แต่ภาวะที่ต้องทนเท่านั้นเอง **ทนง่าย**กับ**ทนยาก** **ทนง่าย**ก็อยู่กับมันได้นานหน่อย **ทนยาก**ก็ทุรนทุรายที่จะให้พ้นไปโดยเร็ว

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "**สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี**" ความสงบก็คือภาวะของจิตที่ หยุดซัดส่ายและหวั่นไหว

ความสงบ เป็น นามธรรม ไม่มีตัวตนให้เราจับต้องมองเห็นได้ การเข้าถึง **ความสงบ** จึงไม่อาจเข้าถึงได้ด้วยร่างกายต้องเข้าถึงโดยทาง**จิตใจ**ทางเดียวเท่านั้น

ผู้ที่ยังหลงทางอยู่ คิดว่า ถ้ากายเป็นสุขแล้ว ใจจะเป็นสุขตามจึงได้พากายให้กระสับกระส่ายทุรนทุรายไปตามใจที่ทยานร่านอยาก ย้ายจากเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น แล้วก็ย้ายไปเรื่องโน้น แล้วก็ย้ายกลับมาเรื่องนี้อีกตลอดชีวิต จึงต้องเป็นทุกข์ทรมานอยู่ตลอดชีวิต จึงต้องเป็นทุกข์ทรมานอยู่ด้วยโรคนามรูป ไม่สร่างซาตราบจนวันตาย

พระพุทธองค์ ได้ทรงชี้ทางดับทุกข์ ทางสันโดษ หรือการกระทำในใจให้ฉลาดแยบคายจนหายอยาก รู้จักความพอเหมาะพอดี *(มัชฌิมา-ปฏิปทา)* ยินดีและอิ่มใจในหน้าที่และผลที่ได้จากการกระทำตามหน้าที่นั้นๆ ไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อว่าชีวิตอันมีอยู่เพียงเล็กน้อยของมนุษย์แต่ละชีวิตแต่ละชีวิตจะได้หยุดระหกระเหิน กรำทุกข์ พบกับ **ความสงบ** ที่แท้จริงเสียทีและ**เมื่อจิตใจของแต่ละคนสงบลงแล้ว** **ความสะอาด**คือภาวะที่เริ่มปราศจากกิเลสตัณหา เริ่มปราศจาก**โรคนามรูป**เริ่มปราศจากความทุกข์ทางใจ ก็จะเข้ามาสัมผัสให้เกิด **ความสว่างไสว** รู้เท่าทันทุกสิ่งตามที่เป็นจริง *(ยถาภูตญาณทัศนะ)* รู้ความทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นเพราะใจเราตั้งไว้ผิด **จะสุขจะทุกข์อยู่ที่ใจเท่านั้น** สิ่งอื่น บุคคลอื่น มิใช่เป็นสาเหตุแห่งโรคนามรูป หรือ ทำให้เราทุกข์ใจได้ แต่เรามักเบาปัญญา ชอบมองออกไปนอกใจเรา คอยเพ่งโทษผู้นั้นผู้นี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วนำเอาเข้ามาคิดนึกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์เกิดโทษ แก่สุขภาพจิตของเรา ถ้าจิตเราตั้งไว้ถูกอยู่**สัมมาทิฏฐิ** และคอยดำริให้ถูกต้องไว้เสมอเป็น **สัมมาสังกัปปะ** จิตจะตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งอื่น บุคคลอื่นได้ง่ายๆเป็น**สัมมาสมาธิ** เพราะใจเราเพียรระลึกรู้สึกตัวทันทุกคราวไป เป็น**สัมมาสติและสัมมาวายามะ** โรคนามรูป ที่เกาะกินจิตใจเราก็เริ่มถดถอย ชีวิตเริ่มบริสุทธิ์ การกระทำทางวาจา ทางกาย การดำรงชีพอยู่ก็จะถูกต้องดีงามตามไปเอง เป็นอัตโนมัติ มี**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ**และ**สัมมาอาชีวะ**โดยไม่ต้องคอยอาราธนาศีล ไม่ต้องมีกฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือกฎหมายใดๆเลย เพราะใจดีแล้วย่อมนำวาจาและกายให้ดีตามไปด้วยอย่างไม่มีทางที่จะเป็นอื่นไปได้

เรื่องอดีต และ อนาคต เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของ**โรคนามรูป** ซึ่งควรจะนำมาศึกษา พระพุทธองค์ตรัสว่า

อดีต ไม่ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว อย่าเสียดาย และเสียใจกับอดีต
อนาคต ก็ยังไม่มาถึง อย่าวิตกกังวล กลัวอนาคต
จงทำให้ดีที่สุดในปัจจุบัน เมื่อเหตุดี ผลย่อมดี

เหยื่อของโรคนามรูป หรือ รูปนาม ทั้งหลาย ชอบเอาอดีตมาครุ่นคิดให้เกิดความเสียดาย เสียใจ ผิดหวังแค้นเคืองฯ แล้วก็หงุดหงิด งุ่นง่าน, โกรธแค้น, คับข้อง กลุ้มใจฯ ไปต่าง ๆ ผู้ฉลาดย่อมนำอดีตมาเป็นครูไว้สอนตนเอง เตือนตนเอง ยับยั้งตนเองที่จะไม่ให้ประวัติศาสตร์ต้องซ้ำรอยอีกเท่านั้น สิ่งใดผ่านพ้นไปแล้วก็ให้ผ่านพ้นไปเลย อย่าโง่หวลไปเอามาคิดนึกปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เขาด่าเรา 1 ที แต่เราเป็นทุกข์ตั้งหลายทีขาดทุนย่อยยับ ดังนั้นสิ่งใดผ่านพ้นไปแล้ว ก็ให้ผ่านไปเลย ลืมมันเสียเถิดให้**อภัย**แล้วใจเราจะเบาสบาย **อภัยทาน**นี้ไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม จึงไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องหอบหิ้ว ผู้มีจิตสูงส่งอยู่ด้วย**เมตตา**และ**กรุณาธรรม**คือ ความปรารถนาดีความเอ็นดูสงสารย่อมพก**อภัยทาน**ไว้ในหัวใจ พร้อมเสมอที่จะให้ความไม่ต้องกริ่งเกรงกลัวหวาดผวาซึ่งกันและกัน (**ภย = ความกลัว**) ทานนี้ไม่ต้องเสาะซื้อหามาเหมือนวัตถุทาน พกอยู่เต็มหัวใจ ควักออกมาได้ทุกเวลา! ในหัวใจของคนพวกนี้จึงมีวัคซีนป้องกัน**โรคนามรูป**ไว้รักษาสุขภาพจิตของตนให้พ้นไปจากความเร่าร้อนด้วยเพลิงกิเลสนานาประการเห็นใจเขาเข้าใจเขา ว่าที่เขาประพฤติเช่นนั้นเพราะ “ไม่รู้” จึงเอ็นดูสงสารและปรารถนาดี มีเมตตา ทำให้อภัยทานปรากฏขึ้นในจิตใจ มีผลให้สุขภาพจิตของผู้นั้นคงปกติอยู่ การเบียดเบียนตนและเบียดเบียนท่านจึงเกิดขึ้นได้โดยยาก!

บางคนชอบเอาอนาคตมาวิตกกังวลล่วงหน้า โดยที่เมื่อถึงเวลานั้นเข้าจริง ๆ เหตุการณ์ก็หาเป็นเช่นที่ตนวิตกกังวลกลัวเอาไว้ไม่ เลยเป็นทุกข์ฟรี ๆ ไปเท่านั้นเอง ยามขาดสติลืมตัว มนุษย์เราชอบเพ้อฝันฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานาในเรื่องของอดีตบ้าง อนาคตบ้าง หารู้ไม่ว่า**อดีต**เป็นมายาไม่

อาจเรียกกลับมาได้ **อนาคตก็ไม่มีวันไปถึง เพราะถึงเมื่อใดก็เป็นปัจจุบันไปเมื่อนั้น**

ดังนั้น ปัจจุบันทุกขณะจิต จึงมีความสำคัญยิ่ง

ถ้าจิตถูกปรุงแต่งด้วยความโลภจัด จิตขณะนั้นก็เป็นทุกข์อยู่ด้วยความหิวโหย ทยานร่านอยาก รุนแรงเยี่ยงเปรตซึ่งท้องโตเท่าภูเขา คือมีความอยากเท่าภูเขา แต่ปากเล็กเท่ารูเข็ม กินเข้าไปเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอนั่นเอง

ถ้าจิตถูกปรุงแต่งด้วยความโกรธเกลียดเคียดแค้นอิจฉาริษยาอาฆาตพยาบาทจิตใจรุ่มร้อนอยู่ด้วยอยากได้, อยากมี, อยากเป็นแล้วไม่ได้สมอยาก จิตขณะนั้นก็เป็นทุกข์อยู่ด้วยความเร่าร้อนทุรนทุรายเดือดพล่านดุจ**สัตว์นรก**ในขุมอเวจี

ถ้าจิตถูกปรุงแต่งด้วยความโง่หลงไม่เป็นตัวของตัวเอง เพราะขาดปัญญาต้องตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ด้วยอำนาจของการโฆษณาบ้างหรือการเอาอย่างกันบ้าง หรือด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม, จิตขณะนั้นก็เป็นทุกข์อยู่ด้วยความงุนงงเงอะงะ ทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัวหรือโง่บัดซบเช่น **สัตว์เดรัจฉาน**,

ถ้าจิตถูกปรุงแต่งด้วยความคดในข้อ งอในกระดูก คิดเอาเปรียบกระหายเลือด[1]ผู้อื่นคอยหลอกล่อหว่านล้อมให้ผู้อื่นตกเป็นเหยื่อตนจนได้ จิตในขณะนั้นก็เป็นทุกข์ด้วยความปลิ้นปล้อน โกหก ล่อลวง ฉ้อฉล คิดจะเอาเปรียบเขาเยี่ยง**อสุรกาย** คือผีที่ไม่กล้าสู้ความจริง ชอบหลบ ๆ ซ่อน ๆ คอยหลอกมนุษย์นั่นเอง

อบายภูมิ คือ เปรต สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน และอสุรกายในอนาคตจึงไม่น่ากลัวเท่าอบายภูมิในปัจจุบันทุกขณะจิต เพราะการตกอบายภูมิบ่อย ๆ อยู่ทุกขณะจิตนั้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องทรมานด้วย**โรคนามรูป** และถ้าเราไม่ตกอบายภูมิในปัจจุบันนี้ เราจะไม่มีวันตกอบายภูมิในอนาคต

โดยแน่นอน เพราะเหตุดี ผลย่อมดี ปัจจุบันดีอยู่ทุกขณะจิตอนาคตอันใกล้หรือไกล ย่อมดีแน่

การละชั่ว, กระทำดี คือ มนุษยธรรม หรือ ศีลธรรม ศีล คือ ความเป็นปกติ หรือข้อควรละเว้น ธรรม คือหน้าที่หรือความถูกต้องดีงามที่ควรปฏิบัติ เพียงการละชั่ว 5 ข้อ (เบญจศีล) สังคมก็สงบและปลอดภัย แต่ถ้าเพิ่มการกระทำดีเข้าไปอีก 5 ข้อ (เบญจธรรม) สังคมก็จะสดใสงดงามและน่าอยู่สมเป็นสังคมของมนุษย์ หรือสัตว์ประเสริฐอย่างแท้จริง

โดยปกติมนุษย์นอกจากจะไม่ข่มเหงรังแก, เบียดเบียน, ฆ่าฟันชีวิตอื่นตลอดจนทำลายชีวิตตนเองแล้ว ยังแผ่ความรัก ความปรารถนาดี และความสงสาร *(เมตตา กรุณา)* ออกไปสู่เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเหล่านี้อีกด้วย

โดยปกติ มนุษย์นอกจากจะไม่ลักขโมยทรัพย์สมบัติของผู้อื่นแล้ว ยังขยันหมั่นเพียรประกอบสัมมาอาชีพอีกด้วย

โดยปกติ มนุษย์นอกจากจะไม่ล่วงละเมิดในของรักของผู้อื่นแล้ว ยังมีความสำรวมในการบริโภคกาม[2]อีกด้วย

โดยปกติ มนุษย์นอกจากจะไม่พูดเท็จแล้วยังมีสัจจะต่อทุกสิ่ง ทั้งทางใจ ทางวาจา และทางการกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความจริงใจต่อหน้าที่ทุกอย่างของตน เช่น หน้าที่ลูก หน้าที่นักเรียน หน้าที่บิดามารดา หน้าที่ครู หน้าที่พลเมือง ฯลฯ เมื่อจริงใจแล้วย่อมพูดจริงทำจริงพร้อมกันทั้ง 3 ทาง คือ มโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม

---

1. คืออาการ ที่ขาดเมตตากรุณา ต่อสัตว์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ใครจะลำบากยากแค้น สังคมจะปั่นป่วนทุกข์ร้อนอย่างไร ไม่สะดุ้งสะเทือน ขอให้ตนได้เข้าไว้เป็นดี จึงมอมเมาผู้โง่เขลาด้วย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่าง ๆ ตลอดจนสิ่งอบายมุขที่นำมาซึ่งความพินาศฉิบหาย มี บุหรี่ สุรา เฮโรอีน โรงอาบอบนวด โรงน้ำชา ไนท์คลับ สถานที่เที่ยวกลางคืน การละเล่น และการพนันทุกชนิด ฯลฯ โดยวิธีพิสดารแปลกแหวกแนวต่าง ๆ

โดยปกติ มนุษย์นอกจากจะไม่ทำให้สติปัญญาของตนต้องเสื่อมทรามลงโดยการเสพสิ่งมึนเมาทั้งปวง นับตั้งแต่ บุหรี่ ยานัดถุ์ หมาก เหล้า กัญชา กระท่อม ฝิ่น เฮโรอีน และยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาททั้งมวลฯแล้ว ยังคอยระมัดระวังตนเพื่อให้มี**สติสัมปชัญญะ**ระลึกรู้สึกในความเป็นสัตว์ประเสริฐ ***(มนุษย์)*** ของตนอยู่ตลอดเวลา

มนุษยธรรมดังกล่าว ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมเกือบบริบูรณ์ แต่เหตุไฉนปัจจุบันนี้มนุษยธรรมและศีลธรรมในสังคม จึงกระพร่องกระแพร่งเต็มที เราสอนเด็กด้วยบทเรียน ศีลธรรม ที่สักแต่สอนๆให้จบชั่วโมงไป พอจะสอบเด็กก็ท่องจำมาสอบ ไม่เคยซึมซาบเข้าไปอาบรดหัวใจ จึงเป็นศีลธรรมที่อยู่ในหนังสือไว้เปิดท่องเพื่อสอบได้เท่านั้น ครูสอนเพื่อให้จบไปเดือนๆ**สอนหนังสือ ไม่ได้สอนคนให้เป็นมนุษย์** จึงมีแต่การให้ท่องจำไม่ใช้หัวคิด ไม่นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ผู้ใหญ่ไม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานและลูกศิษย์ ทั้งนี้เพราะเหตุใด เราควรค้นหาสาเหตุให้พบ เพื่อจะได้ทำลายสาเหตุนั้นเสีย มนุษยธรรม และ ศีลธรรมจะได้กลับคืนมาสู่จิตใจมนุษย์อีกครั้งหนึ่ง

การละชั่ว กระทำดีนั้น มิได้เป็นกฎข้อบังคับ เยี่ยงกฎหมายของบ้านเมือง เมื่อหมดปัญญาที่จะให้คนละชั่ว กระทำดีได้ ก็ต้องเอา**นรก**มาขู่ให้กลัวเพื่อจะได้ไม่กล้ากระทำชั่วและเอา**สวรรค์**มาล่อเพื่อให้เกิดความอยากในผลที่จะได้รับตอบแทนจากการกระทำดี ซึ่งวิธีนี้จะได้ผลเฉพาะในคนหัว

---

2. กาม แปลว่า สิ่งอันเป็นที่น่าใคร่น่าปรารถนา ทุกคนใคร่ต่อสิ่งที่เอาไว้ดู(รูป) ใคร่ต่อสิ่งที่เอาไว้ฟัง(เสียง) ใคร่ต่อสิ่งที่เอาไว้ดม(กลิ่น) ใคร่ต่อสิ่งที่เอาไว้ลิ้มรส(รส) ใคร่ต่อสิ่งที่เอาไว้สัมผัสแตะต้อง(สัมผัส) คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส หรือ กามคุณ 5 นั่นเอง เด็กย่อมหวงแหวนของเล่น ฯลฯ ของแก ถ้าเพื่อนมาขโมยเล่น เจ้าของย่อมไม่ชอบใจ ดังนั้นเด็กก็ถือศีลข้อนี้ได้ มิใช่จะจำกัดสำหรับผู้ใหญ่เฉพาะเรื่องทางเพศเพียงเท่านั้น การกินจุบกินจิบ การดู ที.วี. อย่างพร่ำเพรื่อของเด็ก ก็เป็นการไม่สำรวมในการบริโภคกามด้วย

อ่อนเชื่อง่ายเท่านั้น ส่วนคนที่เชื่อยาก วิธีนี้จะไม่ได้ผลเลย ศาสนาคริสต์เรียกร้องให้เชื่อในพระเจ้า และเชื่อฟังพระองค์ แต่พวกหัวรั้นสมัยใหม่มีมากเกินกว่าที่เสียงของนักบุญจะตะโกนกรอกเข้าไปถึงแก้วหูเขาได้ จิตใจของพวกเขาเหี้ยมเกรียมอำมะหิต, แข็งกระด้างยิ่งขึ้นทุกวัน พากันป่วยด้วย**โรคนามรูป** หรือ **รูปนาม**กันเกือบทั้งโลก พากันเห็นแก่ตัว ใจคอคับแคบ สุขภาพจิตเสื่อมทราม แตกแยกกันเป็นฝ่ายขวาจัด ซ้ายจัด ที่ตั้งท่าจะถาโถมเข้าใส่กันอย่างสัตว์ที่พูดกันไม่รู้เรื่อง ทั้งๆ ที่มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่พูดได้ แต่หาได้ใช้ภาษาพูดให้ประสานประโยชน์บังเกิดความยุติธรรม ถูกต้องดีงาม สงบสุขขึ้นในสังคมไม่ พากันสะสมสร้างเสริมอาวุธ เยี่ยงเขี้ยวเล็บของสัตว์เดรัจฉานไว้ประหัตประหารกัน ทุกฝ่ายเห็นแก่ตัวจัด ไม่ยอมเสียสละ ไม่ยอมให้อภัยแก่กันและกัน เพราะขาดความรักและความสงสาร (เมตตากรุณา) กันยิ่งขึ้นทุกที **หากเมตตาธรรมหมดสิ้นไปจากโลกเมื่อใด โลกจะอยู่ไม่ได้เมื่อนั้น** สมดังคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า "**เมตตาธรรมค้ำจุนโลก**"

ถ้าเราไม่ช่วยกันขบปัญหา แก้ปัญหาว่าทำอย่างไรโลกจึงจะเป็นดาวเคราะห์ดวงที่มีแต่ความสงบเย็นอย่างแท้จริงได้สักทีแล้ว โลกอาจต้องกลายเป็นโลกแห่งรูปธรรม เช่น ดวงจันทร์ไปในเร็ววันนี้ก็ได้ เพราะนามธรรม หรือจิตใจที่เนื่องกันอยู่กับร่างกายมนุษย์นั้น มันเสื่อมทรามตกต่ำลงจนไม่มีดีเสียแล้ว ทุกจิตใจเศร้าหมองโสมมเห็นแก่ตัวจัด เมื่อเลวลงถึงที่สุดไฟประลัยกัลป์ที่มนุษย์คิดค้นกันขึ้นมาเองนั่นแหละก็จะมาล้างโลกให้สิ้นสิ่งมีชีวิต (**รูปธรรมนามธรรม**) ทั้งปวงบนพื้นพิภพนี้ลงได้ในพริบตา

ด้วยการละชั่ว กระทำดี หรือการมีมนุษยธรรมและศีลธรรมนั้นสังคมสงบสุขจริง แต่ในหัวใจของปัจเจกชน ยังคงต้องเป็นทุกข์ทรมานอยู่ด้วย**โรคนามรูป**ดังกล่าว คนดีก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสาคนดี คนชั่ว

ก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสาคนชั่ว คนขวาจัดก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสาคนขวาจัด คนซ้ายจัดก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสาคนซ้ายจัด เศรษฐีก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสาเศรษฐี ยาจกก็มีปัญหามีทุกข์ไปตามประสายาจก ฯลฯ **ดังนั้นเพียงการละชั่ว และ กระทำดียังหาพอเพียงที่จะช่วยดับทุกข์ซึ่งก่อหวอดขึ้นมาเป็นครั้งคราวในจิตใจของแต่ละบุคคลได้ไม่**

ตราบใดที่บุคคลยังมืดบอดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา ย่อมมีอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในตนเองและในสิ่งที่แวดล้อมตนอยู่ตราบนั้น ความเห็นแก่ตัวไม่อาจถูกทำลายลงได้แม้เพียงเล็กน้อย การละชั่วและกระทำดีจึงเกิดขึ้นได้ยากเหมือนการกลิ้งครกขึ้นภูเขา การรับศีลก็ดี การสั่งสอนศีลธรรมก็ดี ฯลฯ จึงทำตามๆ กันไปพอเป็นพิธี กันผีหลอก ดีแต่พูดแต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ดีแต่สั่งสอนแต่ผู้สอนไม่ประพฤติตามที่สอนให้เป็นตัวอย่าง สังคมจึงยังคงเดือดร้อนอยู่ต่อไป พร้อมกับ**โรคนามรูป**ที่เข้าบุกรุกบั่นทอนความสงบสุขทางกายและทางจิตใจของปัจเจกชนก็ยังคงเกาะกินเขาอยู่ต่อไปเหมือนเดิม

การกระทำจิตให้บริสุทธิ์ เท่านั้น ที่จะสามารถเยียวยารักษา**โรคนามรูป** ในแต่ละบุคคลให้ทุเลาเบาบางลงได้ตามลำดับขั้นตอน เมื่อจิตบริสุทธิ์ 100% บุคคลนั้นก็พ้นไปจาก **โรคนามรูป** หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง สิ้นกิเลส หรือสิ่งเศร้าหมองของจิตใจ เรียกว่า **พระอรหันต์** สำหรับคนที่ยังเห็นแก่ตัว 100% เป็น "**ปุถุชน**" ซึ่งแปลว่า ผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลส หากไร้มนุษยธรรมด้วยแล้ว ก็เป็น อันธปุถุชน หากมีมนุษยธรรมละชั่วทำดีแต่จิตยังไม่บริสุทธิ์ เพราะยังเป็นทุกข์ใจอยู่ ก็เป็นกัลยาณปุถุชน ส่วนจิตที่บริสุทธิ์ยังไม่เต็ม 100% ก็เป็นพระอริยบุคคล *(อริ=ศัตรู คือ กิเลส, ย=ไปไกล)* ลำดับสูงต่ำลดหลั่นกันลงมาคือ พระอนาคามี พระสกทาคามี และพระโสดาบัน

หากบุคคลในสังคม พยายามปฏิบัติเพื่อความไม่เห็นแก่ตัว หรือกระทำจิตให้บริสุทธิ์ กล่าวคือ เกิดสัมมาทิฏฐิ รู้ปรมัตถสัจจะ รู้โลกุตตระธรรม แม้เพียงเล็กน้อยสังคมก็จะเริ่มสงบสุข เพราะการละชั่วกระทำดีย่อมเกิดขึ้นเองเป็นอัตโนมัติ เหมือนการกลิ้งครกลงจากภูเขา ไม่ต้องบังคับขู่เข็ญล่อหลอกให้ ละชั่ว กระทำดี ด้วยวิธีแปลกพิสดารอีกต่อไป

นักจิตวิทยาสังคมกล่าวว่า **หากจิตใจของบุคคลในสังคมส่วนใหญ่พัฒนาขึ้นจนถึงระดับที่สามารถสอนตน อายตน เตือนตน บังคับตนด้วยพลังแห่งมโนธรรม, มนุษยธรรม, สัปปุริสธรรม ฯลฯ แล้ว สังคมนั้นย่อมอยู่เย็นเป็นสุข** เพราะเป็นสังคมของสุภาพชนหรือผู้ดี โรงเรียนที่มีนักเรียนประเภทไม่ทิ้งเศษขยะลงในสนามหญ้า เพราะเด็กมีเหตุผลว่า การกระทำเช่นนั้นเป็นสิ่งไม่ดีงาม ไม่ควรประพฤติ ย่อมเจริญรุ่งเรืองกว่าโรงเรียนที่มีนักเรียนประเภทให้เหตุผลว่า ที่ไม่ทิ้งเศษขยะเลอะเทอะ เพราะรักครู เกรงใจครู ครูขอร้องไว้ หรือเพราะกลัวครู ครูดุลงโทษหนักอย่างแน่นอน

การรู้, การปฏิบัติเพื่อให้จิตบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่สุขุมลุ่มลึกยิ่งนัก ยากที่สัตว์ทั้งปวงจะรู้และปฏิบัติตามพระพุทธองค์ได้ แต่เราทุกคนไม่ควรตีราคาตนเองให้ต่ำลงเป็นบัวใต้เลนตมหรืออเวไนยสัตว์ เราส่วนมากเป็นดอกที่อยู่ใต้ผิวน้ำกันทั้งนั้น แม้ระดับจะต่างกัน แต่ก็มีพลังที่จะเติบโตงอกงาม ผุดโผล่ขึ้นพ้นผิวน้ำแล้วบานขึ้นรับแสงตะวันด้วยกันทั้งนั้น เราจึงควรเริ่มศึกษา ***(ปริยัติธรรม)*** ให้เข้าใจชีวิตของเราและสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมเราอยู่อย่างถูกต้องชัดเจนแจ่มแจ้งกันเสียที อย่าให้เสียชาติที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาอันแปลว่า ศาสนาแห่งความรู้ ความตื่น และความเบิกบานเลย

สิ่งที่เราควรรู้อย่างยิ่งก็คือ ธรรมชาติทั้งปวง ว่ามันคืออะไรกันแน่ นับตั้งแต่อวกาศหรือสุญญากาศอันกว้างใหญ่หาที่ตั้งต้นและที่สิ้นสุดมิได้ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า อากาศธาตุ, สุญญตธาตุ หรือนิพพาน-

ธาตุ คือ เป็นธาตุที่ดับของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือเป็นธาตุที่ไม่ใช่ธาตุดิน *(ของแข็ง)* ธาตุน้ำ *(ของเหลว)* ธาตุลม *(ก๊าซ)* ธาตุไฟ *(อุณหภูมิ)* และ ธาตุรู้ *(วิญญาณ)*

ธาตุในจักรวาลนี้มีอยู่เพียง 6 ธาตุเท่านั้น คือ ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ, วิญญาณและสูญญูตธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูปธาตุ วิญญาณเป็นนามธาตุ ร่างกายมนุษย์และสัตว์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ประกอบด้วยรูปธาตุ นามธาตุ หรือ รูปธรรมนามธรรมเพียงเท่านั้น ถ้าดับรูปธาตุนามธาตุเสีย ***(ซึ่งจะรู้ว่าดับก็โดยทางจิตใจหรือนามธาตุเท่านั้น ร่างกายหรือรูปธาตุหารู้อะไรไม่)*** ก็จะเหลือแต่สูญญูตธาตุหรือนิพพานธาตุ อันเป็นของดั้งเดิมเท่านั้นเอง

นักดาราศาสตร์ได้กล่าวด้วยเหตุผลที่ได้พิสูจน์แล้วว่า ด้วยพลังของเหตุและปัจจัยอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดดาราจักร์ (GALAXY) ขึ้นมากมายบรรจุอยู่ในสูญญากาศ หรือสูญญธาตุนี้ แต่ดาราจักร์ประกอบขึ้นด้วยดาวฤกษ์ หรือดวงอาทิตย์มากมายประดุจเมล็ดทรายในท้องสมุทร ดาวฤกษ์ *(ดวงอาทิตย์)* แต่ละดวงที่หมุนจี๋และร้อนจัดอยู่นี้ ได้สบัดดาวเคราะห์ หรือดาวบริวารออกไปมากน้อยต่างกัน ดาวฤกษ์ที่มนุษย์บนพื้นพิภพนี้มองเห็นมันขึ้นทางทิศตะวันออกในเวลาเช้า ตกทางทิศตะวันตกในเวลาเย็น และคนไทยสมมุติเรียกมันว่า “ดวงอาทิตย์” นั้น มีบริวาร 9 ดวง เรียกว่าดาวนพเคราะห์ และดาวนพเคราะห์บางดวงก็สลัดบริวารออกไปเป็นดวงจันทร์อีก

ด้วยความอยากรู้ อยากเห็นของมนุษย์บนพื้นพิภพนี้ จึงพยายามคิดค้นจนสามารถขี่จรวดไปเที่ยวถึงดวงจันทร์และดาวเคราะห์บางดวงได้ เมื่อมนุษย์ไปถึงดวงจันทร์และดาวอังคารก็ได้พบแต่ รูปธรรม หรือสิ่งไร้ชีวิต คือ กรวด หิน ดิน ทราย แร่ ธาตุต่าง ๆ เท่านั้น หามีพืชหรือสัตว์ไม่ บนดวงจันทร์และดาวอังคาร จึงมีแต่ความเงียบสงัดปราศจากความโกลาหลวุ่นวายโดยสิ้นเชิง แม้จะเกิดลมพายุร้ายโหมกระหน่ำพื้นผิวดาวเหล่านั้น

สักเพียงใด ก็หามีนามธรรมหรือจิตใจของผู้ใดคอยรับรู้จนเป็นทุกข์วิตกกังวลไปกับการเกิดพายุร้ายนั้นไม่ หากมนุษย์อวกาศหันกลับไปมองดูโลกที่ตนได้ผละมานั้นด้วยวิจารณญาณแล้ว ย่อมจะมองเห็นความแตกต่างระหว่างโลกทั้ง 2 อย่างชัดเจน บนดวงจันทร์และดาวอังคาร มีแต่รูปธรรม แต่บนโลกมนุษย์มีทั้งรูปธรรมนามธรรม หรือรูปธาตุนามธาตุ ทั้งนี้เพราะมีน้ำเป็นบ่อเกิดของสิ่งมีชีวิต คือ พืชและสัตว์ทั้งปวง มีอากาศห่อหุ้มโลก ***(บรรยากาศ)*** อยู่นับจากระดับน้ำทะเลสูงขึ้นไปประมาณ 1,200 ไมล์ และบรรยากาศที่ระดับน้ำทะเลประกอบด้วยก๊าซอ๊อกซิเจนประมาณ 21% ก๊าซไนโตรเจนประมาณ 79% ทั้งพืชและสัตว์ได้อาศัยก๊าซอ๊อกซิเจนเป็นปัจจัยให้ยังชีพอยู่ได้โดยการหายใจเข้าไป ส่วนก๊าซไนโตรเจนก็จะทำปฏิกิริยากับก๊าซไฮโดรเจนเกิดแอมโมเนีย เป็นปุ๋ยให้พืชได้นำไปใช้เป็นอาหาร ผลิดอกออกผลมาเป็นอาหารให้สัตว์และมนุษย์ต่อไป เมื่อสัตว์และมนุษย์ตายลง ร่างกายก็กลับกลายไปเป็นปุ๋ยให้พืชอีก วนเวียนเป็น**วัฏฏจักร**อยู่เช่นนี้ชั่วนิรันดร

ต้นพืชสามารถเอนลำต้นไปทางที่แสงแดดสาดส่องมา ก้ามปูจะหุบใบดอกบัวจะหุบดอก เมื่อสิ้นแสงตะวัน ไมยราพจะหุบใบเมื่อเราไปถูกต้องมัน ต้นไม้กินแมลงจะหุบดอกขังแมลงไว้ เมื่อมีแมลงบินมาเกาะเกษร ความสามารถรู้ได้ *(วิญญาณ)* ของพืชเหล่านี้ เป็นนามธรรมหรือวิญญาณธาตุระดับต่ำ แต่ในสัตว์และมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ร่างกายประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรม *(ขันธ์ 5)* ระดับสูงกว่าพืชมาก รูปธรรมบอกให้ทราบถึงชนิดของสัตว์, ขนาด, เพศ, เชื้อชาติ, ขน หรือผิว ว่าเป็นอย่างใด ฯลฯ **รูปธรรม**สามารถจับต้องมองเห็นได้และมันมีความเป็นธรรมดาเสมอเหมือนกันหมดทั้งพืชและสัตว์อยู่อย่างหนึ่ง เป็นลักษณะสามัญ คือเสมอกันอยู่ 3 ประการ คือความไม่เที่ยง *(อนิจจัง)* ความทนได้ยาก *(ทุกขัง)* และความที่มันมิได้เป็นสมบัติของใครทั้งสิ้น จึงไม่มีผู้บังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้น

อย่างนี้ได้เลย *(อนัตตา)* ลักษณะทั้งสามนี้ พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะ ส่วน**นามธรรม** ซึ่งเป็นฝ่ายที่ไม่อาจจับต้องมองเห็นได้จะอาศัยอยู่กับรูปธรรม เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ตากแดดก็รู้สึกร้อน ถูกฝนก็รู้สึกหนาว กระเพาะอาหารว่างก็รู้สึกหิว เป็นต้น เรียกว่า **เวทนา** รูปธรรมนั้นยังสามารถรู้ได้ทางตาเพราะมี ***จักขุวิญญาณ***เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังมองดู สามารถรู้ได้ทางหูเพราะมี ***โสตวิญญาณ***เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฟัง สามารถรู้ได้ทางจมูกเพราะมี ***ฆานวิญญาณ***เกิดขึ้นในขณะที่กำลังดม สามารถรู้ได้ทางลิ้นเพราะมี ***ชิวหาวิญญาณ***เกิดขึ้นในขณะที่เอาอาหารใส่ปากและกำลังลิ้มรสอยู่ด้วยลิ้น สามารถรู้ได้ทางผิวหนังและเยื่ออ่อนเพราะมี***กายวิญญาณ***เกิดขึ้นในขณะที่กำลังแตะต้องสัมผัส สามารถรู้ได้ทางใจเพราะมี***มโนวิญญาณ***เกิดขึ้นในขณะที่กำลังคิดนึกปรุงแต่งและการที่เราสามารถรู้เรื่องว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เราสามารถอ่านหนังสือไทยเหล่านี้ได้รู้เรื่องเพราะยังมีสมปฤดี (CONS CIOUSNESS) ความหมายรู้และความจำได้ **(สัญญา)** เคยเรียนมาตั้งแต่เด็ก ๆ รู้จักผสมตัวอักษรเข้าด้วยกัน อ่านเข้าใจเรื่องราวได้ และคอยนึกปรุงแต่งตามไป **(สังขาร)** เป็นเรื่องเป็นราวเป็นคุ้งเป็นแคว

โดยปกติ คนและสัตว์ทั้งปวง ย่อมเสวยเวทนา (ความรู้สึก) อยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับสนิทไม่ฝันเท่านั้น ถ้าทนง่ายก็เป็น***สุขเวทนา*** ถ้าทนยากก็เป็น***ทุกขเวทนา*** ถ้าปานกลางก็เป็น***อทุกขมสุขเวทนา***

พระอรหันต์ และปุถุชน เสวยเวทนาเท่ากันและอย่างเดียวกัน เช่น ดื่มยาควินินน้ำ ย่อมรู้สึกขมเหมือนกัน พระอรหันต์ดื่มด้วยปัญญา หรือ วิชชา ส่วนปุถุชนดื่มด้วยโมหะหรืออวิชชา พระอรหันต์จะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ทุกอย่างอยู่ตลอดเวลา ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ***(ตถตา)*** *แล้วก็ปล่อยวางเวทนานั้นเสีย ให้เวทนาเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของเวทนานั้น* ***(อนัตตา)*** และรู้เท่าทันว่าเวทนาทั้งปวง ทั้งฝ่ายบวกหรือ

ฝ่ายลบก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง *(อนิจจัง)* ทั้งสิ้น เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ขณะหนึ่ง ก็ดับไปเป็นธรรมดา *(ทุกขัง)* ดังนั้นเวทนาทั้งปวงจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น *(อุปาทาน)*

หากผู้ใดมืดบอด *(อวิชชา)* หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น ถ้าเป็น**สุขเวทนา**ก็อยากให้เที่ยงอยู่ หรือ ไม่อยากให้พลัดพรากจากไป ถ้าเป็น**ทุกขเวทนา**ก็อยากให้ผ่านพ้นไปโดยเร็ว หรือไม่อยากประสบพบเห็น แต่เวทนาก็คงเป็นธรรมชาติ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่เข้าใครออกใคร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หามีผู้ใดบังคับให้อยู่นานให้ไปเร็วได้ไม่ เวทนาจะมีอิทธิพลต่อจิตใจของปุถุชนอย่างยิ่ง แต่อริยบุคคลจะนำเวทนานั้นมาเป็นบทเรียน และปฏิบัติธรรมไปในตัวไม่หวั่นไหวให้เป็นทุกข์ไปตามความรู้สึก *(เวทนา)* เหล่านั้น

ความจำได้หมายรู้ *(สัญญา)* การนึกคิดปรุงแต่ง *(สังขาร)* ความสามารถรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และใจ *(วิญญาณ)* ก็เช่นเดียวกับเวทนา มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือนามธรรมทั้ง 4 นี้ ต่างก็ตกอยู่ในสามัญลักษณะ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามธรรมดาของธรรมชาติทั้งปวง เช่นเดียวกันกับ รูป หรือร่างกายเหมือนกัน

ณ บัดนี้ ท่านคงพอเข้าใจธรรมชาติทั้งปวงบ้างแล้วว่ามันคืออะไรบนดวงจันทร์ มีแต่รูปธรรม มันเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและแตกดับไปแล้วก็เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และแตกดับไป ฯลฯ ชั่วนิรันดร ไม่มีนามธรรม ไม่มีการรู้สึกนึกคิด จึงมีแต่ความสงัดเงียบ จนกระทั่งมนุษย์บนพื้นพิภพนี้ ซึ่งประกอบขึ้นด้วยรูปธรรมนามธรรม หรือขันธ์ 5 อันมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ 5 กองนี้ รวมกันเข้าเป็นร่างกายมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ 1 หน่วย ขี่จรวดขึ้นไปสำรวจดูดวงจันทร์ แล้วกลับลงมาเล่าสู่กันฟัง ด่วงจันทร์ดาวอังคารก็ถูกนำมานึกคิดปรุงแต่ *(สังขาร)* โดยมนุษย์ จนอาจมีการแย่งดวงจันทร์ดาวอังคารกันขึ้นสักวันหนึ่งด้วยความโง่หลง *(โมหะ)* ความทยาน

ร่านอยาก *(โลภะ)* และความโกรธจัด *(โทสะ)* ของมนุษย์ก็ได้ แม้จะมีผู้บริสุทธิ์มีปัญญาเป็นพิเศษเหนือมนุษย์ทั้งหลาย คือพระศาสดาของศาสนาต่าง ๆ ตรัสก้องร้องบอกไปทั่วโลก ให้มนุษย์รู้สึกตัวกันเสียที ก็หามีผู้ใดเงี่ยหูขึ้นสดับตรับฟังไม่ พากันเยาะเย้ยว่าล้าสมัยบ้าง ครึบ้าง อย่างดีก็เพียงกราบ ๆ ไหว้ ๆ ไปตามธรรมเนียมประเพณี และ**พิธีรีตองที่มนุษย์คิดค้นกันขึ้นมาแล้วก็พากันหลงติดอยู่ในพิธีนั้นเสีย จนไม่มีเวลาได้ศึกษาถึงแก่นแท้ของศาสนาแล้วนำไปปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาเหล่านั้น มนุษย์จึงพากันป่วยด้วยโรคนามรูปกันเกือบทั้งโลก**

ทั้ง ๆ ที่เห็นอยู่ว่า เกิดมาแล้วก็ตายไป แต่ขณะที่ยังไม่ตาย ก็พากันลืมตัว ลืมตาย เต้นเร่า ๆ ไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาที่ชักจูงไป **เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ใจไปจนตาย**! เราทำในสิ่งที่ควรทำกันแล้วหรือ? โปรดสงบ *(สมถะ)* แล้วตรองให้ลึกลงไปอีกสักนิดจนเห็นแจ้ง*(วิปัสสนา* วิ=แจ้ง ปัสสนา=เห็น) ก็จะเห็นว่า โลกทั้งโลกนี้ประกอบขึ้นด้วยรูปธรรม กับนามธรรมเท่านั้น และรูปธรรมนามธรรม หรือรูปธาตุนามธาตุทั้งหมดทั้งสิ้นนี้เป็นธรรมชาติ เป็นสมบัติของธรรมชาติ ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอันเป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติทั้งปวง นามธรรมขณะใดที่ขาดสติ จะโง่หลง เข้าไปตะครุบ *(อุปาทาน)* เอารูปธรรมนามธรรม หรือ ขันธ์ 5 กองนี้ หรือกองไหนก็ได้ ว่าเป็นตัวของเรา เป็นของของเราจริง ๆ เป็นตัวของเขาเป็นของเขาจริง ๆ ก็จะต้องล้มป่วยลงอย่างไม่เป็นท่าด้วย**โรคนามรูป**โดยแน่นอน

ดังนั้น การ "**ให้**" ที่สูงสุด คือ การให้รูปธรรมนามธรรมหรือรูปธาตุนามธาตุ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราจริง ๆ เป็นตัวเขาจริง ๆ คืนกลับไปสู่ธรรมชาติ ตามที่มันเป็นจริงเสียที จิตจะได้บรรลุถึงภาวะที่ไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น พ้นไปจาก**โรคนามรูป** จะน้อยหรือมาก จะบ่อย ๆ หรือนาน ๆ ครั้ง ก็ตามลำดับขั้นตอนของจิตที่ได้พัฒนาไป ซึ่งย่อมรู้ได้

เฉพาะตน ๆ (ปัตจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ)

เมื่อจิตของแต่ละบุคคลเริ่มบริสุทธิ์ความรุนแรงแห่งโรคนามรูปก็จะเริ่มลดน้อยถอยลง การละชั่วทำดีย่อมเกิดขึ้นเอง เป็นผลพลอยได้ที่งดงามและวิเศษสุดสำหรับสังคมมนุษย์อีกด้วย

โรคที่ต้องรักษาเอาเอง

โดย น.อ.แพทย์หญิงบุษกร สวัสดิ์ชูโต
ร.พ.จันทรุเบกษา กำแพงแสน

เมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วย**ทางกาย** เราคิดถึงหมอ และไปให้หมอรักษา

แต่เรามิได้มีเพียงกาย เรามี**จิตใจ**อีกด้วย ใครไม่มีจิตไม่มีวิญญาณก็คือซากศพที่ไม่ต่างอะไรกันกับท่อนไม้นั่นเอง

เมื่อเราเจ็บใจ แค้นใจ เสียใจ น้อยเนื้อต่ำใจ กลุ้มใจ เศร้าใจ หนักใจ คับข้องใจ คับแค้นใจ ทุกข์ใจ ฯลฯ เราจะทำอย่างไรดี? เราจะคิดถึงใคร? เราจะไปไหนดี?

จะดื่มสุรา เสพเฮโรอีน กินยากล่อมประสาท ยานอนหลับให้มันหลับ ให้มันลืมโรคทุกข์ทางใจนั่นเสียดีไหม?

ไม่ดีแน่ เพราะเราจะเมา หรือหลับตลอดชาติไม่ได้ เมื่อสร่างเมา สร่างฤทธิ์ยา โรคทุกข์ทางใจต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะทำพิษเอาอีก การกระทำดังกล่าวจึงเป็นการดับทุกข์ที่ปลายเหตุ ไม่ใช่วิธีของสัตบุรุษหรือบัณฑิต ซึ่งเป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล อย่างถูกต้องชัดเจนว่า **ความทุกข์ทางใจมีสาเหตุมาจากความโง่หลงไม่รู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงตามที่เป็นจริง เรียกว่า โมหะ-อวิชชา** เมื่อไม่เสาะหา**วิชชาหรือปัญญา**มาทำลายอวิชชาลงเสียบ้างแล้ว ขณะจิตที่มองเห็น ขณะจิตที่ได้ยิน ขณะจิตที่ได้กลิ่น ขณะจิตที่ได้รส ขณะจิตที่ได้สัมผัส ขณะจิตที่คิดนึกไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตย่อมกังวลกวัดแกว่งหวั่นไหวไปทางบวกบ้าง ทางลบบ้าง

ถ้าสวย ถ้าเพราะ ถ้าหอม เป็นต้น จิตก็หวั่นไหวไปทางบวก

ถ้าไม่สวย ไม่เพราะ เหม็น เป็นต้น จิตก็หวั่นไหวไปทางลบ

ขณะที่จิตหวั่นไหวอยู่นั้นจะเกิด**ความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราเกิดขึ้น**

เป็นผู้อยากทางบวกบ้าง ทางลบบ้าง คืออยากให้ได้มาหรืออยากไม่ให้ได้มา จิตจึงขุ่นมัวศร้าหมองเร่าร้อน เกิดโรคทุกข์ทางใจขึ้น

ถ้าอย่างนั้นจะคิดถึงเทวา จะคิดถึงพระรึ

เทวดาหรือพระจะช่วยอะไรเราได้! หากเราเพียงแต่กราบ ๆ ไหว้ ๆ อ้อนวอนร้องขอให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้ แถมอุตริติดสินบนท่านอีกด้วย หรืออย่างดีก็ศึกษาธรรมะ (ปริยัติธรรม) ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้ว อย่างลวก ๆ อย่างขอไปที อย่างไม่เห็นความสำคัญใน**สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิตมนุษย์** ผลก็คือไม่สามารถนำธรรมะนั้นไปปฏิบัติ (ปฏิบัติธรรม) ได้ เมื่อไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีธรรมะอยู่กับชีวิตจิตใจเสียแล้ว ธรรมะที่ไหนเล่าจะคอยตามคุ้มครองรักษาให้พ้นจาก**โรคทุกข์ทางใจ**ได้

เทวดาก็ดี พระก็ดีจะช่วยอะไรได้ จะมีก็แต่อธรรม กิเลสมาร หรือบาปที่วิ่งเข้าสิงจิตใจให้เป็นทุกข์เร่าร้อนอยู่ร่ำไปไม่สร่างซาเท่านั้นเอง ผู้ที่จิตใจสิ้นอิสรภาพ กล่าวคือ เพลี่ยงพล้ำแก่ กิเลสมาร สุขภาพจิตย่อมเสียไปเสมอ ๆ ด้วยความทุกข์ทางใจในลักษณะต่าง ๆ

คนเป็นสัตว์ชนิดเดียวที่มันสมองเจริญมากจนจดจำ คิดนึกได้มากมาย สามารถระบายความจำ ความนึกคิด ออกมาเป็นคำพูดได้ เราจะเห็นว่าบนพื้นผิวโลกนี้ระเกะระกะไปด้วยตึกระฟ้า พลังงานต่าง ๆ ถูกนำมาใช้ให้ความสะดวก เช่น พลังงานไฟฟ้า เป็นต้น มียานพาหนะพาไปในที่ต่าง ๆ แม้ต่างโลกได้ดังใจหมาย ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากความสามารถของจิตวิญญาณมนุษย์หรือการทำงานของมันสมองทั้งสิ้น

แต่มีข้อน่าสังเกตที่สำคัญว่า ในความฉลาดของมนุษย์นั้น หากฉลาดแต่ในเรื่องร่างกาย ในเรื่องรูปธรรม หรือวัตถุธรรมแต่ฝ่ายเดียวแล้ว มนุษย์**จะเป็นสัตว์โลกที่ต้องเป็นทุกข์ทางใจมากที่สุด** เพราะคิดได้ลึกซึ้งกว้างไกลใหญ่โตกว่าสัตว์ทั้งหลาย

เมื่อมนุษย์พากันบ้าวัตถุ บูชาวัตถุเป็นพระเจ้าเสียแล้ว ก็ต้องรบราฆ่าฟันกันเพื่อยื้อแย่งวัตถุเหล่านั้น ด้วยความโลภจัดผิดสัตว์ทุกประเภทใน

โลกนี้ทีเดียว มนุษย์จะเป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูงตามความหมายของคำว่า **มนุษย์** ได้จริงนั้น จะต้องเฉลียวด้วยว่ายังมีเรื่องทางจิตใจทางนามธรรมอีกฝ่ายหนึ่งที่จะต้องศึกษาจนเข้าใจกระจ่างแจ้งว่า **จิตของมนุษย์โดยปกตินั้นเป็นอิสระจากอำนาจกิเลสมาร มีความประภัสสร คือเป็นธาตุรู้ พร้อมที่จะรู้ ยังไม่มืดมัวเร่าร้อน แต่ถ้ารู้ผิดเมื่อใดมันจะมืดมัวเร่าร้อนทันทีเป็นครั้งคราวไปด้วยอำนาจของกิเลสที่เปลี่ยนโฉมหน้าผลัดกันจรเข้ามาเยี่ยมเยือนเยี่ยงอาคันตุกะ**

มนุษย์ยังต้องศึกษาจนซึมซาบเท่าทันปัจจยการแห่งการเกิดขึ้นของความทุกข์ทางใจ (ปฏิจจสมุปบาท) แล้วพยายามดำเนินจิตใจให้อยู่ในลู่ทางอันถูกต้องที่สามารถนำเข้าสู่ความดับทุกข์ทางใจได้ ซึ่งก็คือ**อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ที่ย่อลงแล้วมี ศีล สมาธิ ปัญญา** นั่นเอง

ปัญญาคือ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้าใจธรรมชาติทั้งปวงตามที่เป็นจริงแล้วคอยดำริให้เข้าใจอยู่เช่นนั้นตลอดไปไม่คลาดเคลื่อน

สมาธิคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ พยายามมีสติระลึกรู้สึกตัวให้เท่าทันกิเลสหรือข้าศึก ก่อนที่มันจะแผลงฤทธิ์ทำให้จิตหวั่นไหวสั่นสะเทือนเสียความตั้งมั่น หรืออิสรภาพไป

ศีลคือ สัมมาวาจา มีวาจาเป็นปกติ ไม่พูดหยาบ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียดยุยงนินทา และเพ้อเจ้อ **สัมมากัมมันตะ** มีการกระทำทางกายเป็นปกติ ไม่ข่มเหงรังแกทำร้าย ตบตี ฆ่าฟัน ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวงจี้ปล้น ลักขโมย ไม่ล่วงละเมิดของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ทำให้สติสัมปชัญญะของตนเองต้องเสื่อมทรามไป ด้วยการเสพสิ่งมึนเมามีบุหรี่ หมาก ยานัตถุ์ สุรา เมรัย กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน เป็นต้น ตลอดจนการเคลื่อนไหวไปในทุกอิริยาบถ งดงามสงบเสงี่ยมสุภาพอ่อนโยน **สัมมาอาชีวะ** การประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงกายอันเป็นของปรุง คือสังขาร ให้พอดำรงอยู่ไปได้เพื่อทำหน้าที่แก่ตนเอง และสังคมด้วยความซื่อสัตย์ งดงามทุกประการ เป็น

อาชีพที่ไม่เบียดเบียนแก่ผู้อื่นให้เดือดร้อน

มนุษย์จึงจำเป็นต้องทั้งฉลาด และเฉลียวในการปฏิบัติต่อร่างกายและจิตใจให้พ้นทุกข์ไปพร้อมกัน เราบำเรอกายให้คลายทุกข์ด้วยปัจจัย 4 เป็นต้น เมื่อหิวเรากินอาหาร เมื่อหนาวเราห่มผ้า เมื่อร้อนเราหลบเข้าใต้ชายคาที่อาศัย เมื่อเจ็บไข้เรามีหยูกยารักษา เมื่อปวดท้องถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เราไปถ่าย เมื่อเหนียวเหนอะหนะเราไปอาบน้ำชำระกาย เรามิได้มีเพียง**ทุกข์กาย** ได้แก่ความหิว ความรู้สึกปวดท้องขับถ่าย ความร้อน ความหนาว ความเจ็บไข้ ความแก่ ความตาย ฯลฯ เท่านั้น เรายังมีความ**ทุกข์ใจ** ที่ปรากฏขึ้นในจิตในใจอยู่เสมอ ๆ **เราจึงจำเป็นต้องบำเรอจิตใจด้วยสัมมาทิฏฐิ** ซึ่งเป็น**ธรรมะโอสถ**ที่ทุกคนจะต้องมีไว้บำบัดโรคทุกข์ทางใจของตนด้วยตนเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดังนี้

"**ตนนั่นแล เป็นที่พึ่งแห่งตน**" และ

"**หนทางนั้นมีอยู่ เราเป็นเพียงผู้ชี้ แต่การเดินทางเป็นหน้าที่ของผู้นั้นเอง**"

แพทย์จำเป็นต้องทราบเสียก่อนว่า **โรคทางกาย** โรคหนึ่ง ๆ นั้น เกิดจากเชื้อโรคตระกูลใด เมื่อรู้จักมันดีแล้ว จึงจะสามารถวางยาทำลายล้างมันได้แม่นยำ **แต่โรคทางจิต ทางวิญญาณ**นั้นมีกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดเป็นสาเหตุ ทุกคนไม่ชอบเป็นทุกข์ใจ แต่ไม่ขวนขวายที่จะพ้นไปจากทุกข์เหล่านั้น จึงมีชีวิตอยู่ไปวันหนึ่ง ๆ ให้เปลืองกาย คือ ชีวิตสั้นลงทุกวัน และเปลืองใจ คือสุขภาพจิตเสียแล้วเสียอีกอยู่เสมอ น่าอับอายสัตว์อื่นยิ่งนัก เพราะกายสัตว์นั้นคนเอาไปทำประโยชน์ได้มากมาย และจิตใจของมันก็ไม่เคยเป็นทุกข์มากถึงกับต้องเสพติดสุรา, เฮโรอีน, ฆ่าตัวตายหรือเป็นโรคจิต โรคประสาทอย่างคน

เมื่อเกิดมาเป็นคนทั้งที ควรพัฒนาจิตใจให้สูงเหนืออำนาจกิเลสตัณหาทั้งปวง แม้ไม่ได้โดยสิ้นเชิง เพียงเริ่มมีชัยบ้างในบางครั้งบางคราว

ก็จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นมากมาย สามารถเรียกตนเองว่า "มนุษย์" ได้อย่างเต็มภาคภูมิ มน แปลว่า ใจ อุษย์ แปลว่า สูง **มนุษย์**จึงแปลว่า**ผู้มีจิตใจสูง**จนกิเลสท่วมไม่ถึง

กิเลสตัณหาอันเปรียบได้กับข้าศึกที่บุกรุกเข้าสู่จิตใจทำให้เศร้าหมองเสียอิสรภาพไปนั้น แบ่งได้หยาบ ๆ เป็น 3 กองทัพใหญ่ คือ **โมหะ โลภะ หรือราคะและโทสะ** แต่ละกองทัพใหญ่ยังมีกองทัพย่อยอีกมากมาย ซึ่งคอยร้อยรัดมัดรึงจิตใจปุถุชนไว้มิให้ดิ้นหลุดเข้าสู่หนทางสู่อิสรภาพนั้นได้ กองทัพกิเลสเหล่านั้น พระพุทธองค์ตรัสเรียกมันว่า สังโยชน์ คือเครื่องร้อยรัด มี 10 กองทัพดังนี้

1. **สักกายทิฏฐิ** เป็นข้าศึกที่คอยชักใจให้เห็นผิดต่อทฤษฎีของชีวิต เห็นผิดไปว่า ร่างกายจิตใจ หรือรูปธรรมนามธรรมนี้ เป็นตัวเป็นตนของตนอย่างเหนียวแน่น สังโยชน์ตัวแรกนี้อยู่ในกองทัพ**โมหะ**ไม่รู้ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง

2. **วิจิกิจฉา** เป็นข้าศึกที่คอยชักให้ลังเลสงสัย ไม่เห็นแจ่มชัดลงไปว่าทุกสิ่งทั้งรูปธรรมนามธรรม ล้วนเป็นธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ทะยอยกันเข้าปรุงแต่ง (**สังขาร**)

ตั้งอยู่ชั่วขณะ แปรปรวนเปลี่ยนแปลง แล้วก็แตกดับไปในที่สุด เพราะมันไม่เที่ยง(**อนิจจัง**)

ไม่คงทนถาวร และหากพิจารณาดูโดยแยบคายแล้วก็จะเห็นว่าน่าอิดหนาระอาใจยิ่งนัก (**ทุกขัง**)

ไม่มีความเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของผู้ใดอย่างแท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้ (**อนัตตา**) สังโยชน์ตัวนี้อยู่ใน กองทัพ**โมหะ** เช่นกัน

3. **สีลพตปรามาส** เป็นข้าศึกอยู่ในกองทัพ**โมหะ** ที่ชักทำให้อะไรผิดจุดประสงค์ตามเหตุผลที่ควรจะเป็น**สีล**หรือศีล แปลว่า **ปกติ พต** แปลว่า **ข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ปรามาส** แปลว่า **ลูบคลำอย่างผิด ๆ**

ตราบใดที่ยังเห็นผิดต่อกาย และใจตน ย่อมยังลังเลสงสัย ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ยังมืดบอด ไม่มีดวงตา-เห็นธรรม ไม่มีความเชื่อมั่นในตน ไม่มีความอาจหาญ และร่าเริงในธรรม จึงลูบ ๆ คลำ ๆ ข้อวัตรปฏิบัติ หรือระเบียบอันเป็นปกติของมนุษย์ (ศีล) ให้ผิดความมุ่งหมายที่ถูกต้องไป ดังตัวอย่างมากมาย ซึ่งจะขอยกมาเพียง 2-3 ข้อดังนี้

3.1 **ศีล**ต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น เพื่อทำกาย และวาจาให้สะอาด อันจะเป็นพื้นฐานรองรับจิตใจให้สงบด้วย**สมาธิ** และสว่างด้วย**ปัญญา**ได้โดยง่าย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมอย่างสมบูรณ์ครบ**ไตรสิกขา** คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ดำเนินอยู่ใน**อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ** จิตใจพัฒนาพ้นจากอำนาจกิเลสยิ่งขึ้น และยิ่งขึ้นนั่น หากผู้ที่ยังมืดบอดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา พากันลูบคลำศีลออกไปนอกลู่นอกทาง ของอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ แทนที่จะปฏิบัติศีล เพื่อความไกลจากกิเลส กลับเสียทีแก่กิเลสถูกมันข่มขี่เอาอย่างน่าทุเรศ เช่น นักบวชบางรูปเกิดมานะกิเลสว่าตนเป็นผู้มีศีลมากที่สุดกว่าบริษัทใด ๆ จึงแสดงปมเขื่องออกไปทางกาย และวาจาสิ้นสมณะสารูป เป็นที่เสื่อมศรัทธาแก่ผู้ได้พบเห็นแม้เด็กเล็ก ๆ ก็ดูหมิ่นไม่อยากเคารพนับถือ เป็นต้น

3.2 บทสวดมนต์ต่าง ๆ เช่น การทำวัตรเช้า วัตรเย็น หากผู้ท่องบ่นเหล่านั้นไม่รู้ความหมายก็เหมือนนกแก้วนกขุนทอง ที่ส่งเสียงออกไปอย่างไร้จิตสำนึก ไม่ตระหนักในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ดีแล้วในบทสวดมนต์เหล่านั้น เป็นการลูบคลำข้อวัตรปฏิบัติผิดไปอย่างยิ่ง เพราะได้แต่ท่องบน แต่ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เนื่องจากไม่รู้คำแปล คิดแต่เพียงว่าได้บุญแล้ว ทั้ง ๆ ที่ "บุญ" คืออะไรก็ตอบไม่ได้ เป็นต้น

3.3 ศีล แปลว่า ปกติ ดังนั้นทุกคนที่บังคับกายให้เป็นปกติไม่เบียดเบียนท่าน และมีจิตใจเป็นปกติไม่เบียดเบียนตน ไม่ถูกกิเลสลูบคลำให้จิตเศร้าหมอง ย่อมมีศีลแล้ว ไม่จำเป็นต้องยึดมั่นถือมั่น ว่าต้องรับศีลจาก

พระก่อนจึงจะปฏิบัติศีล หรือถือศีลได้ เป็นต้น

3.4 การสร้างพระพุทธรูปตลอดจนการกราบไหว้บูชา หากไม่รู้ความมุ่งหมายอันถูกต้องก็จะเป็นการสร้างและกราบพระที่ผิดจุดประสงค์ไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว เช่น สร้างเพื่อเอาหน้า เอาชื่อเสียงเป็นต้น หรือกราบเพื่ออ้อนวอนร้องขอเอานั่นเอานี่ เป็นต้น

ข้าศึก 3 ตัวแรกนี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส ท่านผู้ไปไกลจากกิเลส คืออริยบุคคล 2 ระดับแรก ได้แก่ **โสดาบันบุคคล**และ**สกทาคามีบุคคล รบมันชนะเด็ดขาดแล้ว** แต่ยังเหลือข้าศึกอยู่อีกถึง 7 ตัว คือ

4. **กามราคะ** ราคะ คือความกำหนัดยินดี เอร็ดอร่อย

กาม คือสิ่งอันเป็นที่ใคร่ที่ชอบใจต่าง ๆ ซึ่งแวดล้อมเราอยู่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

สังโยชน์ตัวนี้เป็นข้าศึกอยู่ในกองทัพโลภะ

ร่างกายเราที่ยังมีชีวิตอยู่ คือ มีนามรูปมีวิญญาณอยู่นั้น จะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไว้คอยรับสัมผัส (ผัสสะ) กับ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเป็นคู่ ๆ กันไป เมื่อรับแล้วจะส่งไปรับรู้ที่ใจ **ถ้าชอบ-ใจก็ฟูขึ้น ถ้าชัง-ใจก็แฟบลง**

โสดาบันบุคคล และสกทาคามีบุคคล ยังมีใจฟูขึ้น-แฟบลง ด้วยอำนาจแห่งกามอยู่ แต่ไม่ฮวบฮาบรุนแรงอย่างปุถุชนคนผู้หนาด้วยกิเลสทั้งหลาย สุขภาพจิตของท่านไม่หวั่นไหวมากมายเท่าใดนัก แม้ยังครองเรือนมีบุตรภรรยา-สามี ยังแต่งตัว ยังร้องไห้อยู่ก็ตาม

5. **ปฏิฆะ** เป็นข้าศึกอยู่ในกองทัพ**โทสะ** แต่ไม่ทำให้ถึงกับต้องเสียมารยาทด้วยการแสดงที่น่าเกลียดออกไปทางกาย และวาจา **เพราะเป็นเพียงความสะดุดหงุดหงิดอยู่ภายในใจ เมื่อไม่ได้ดังใจเท่านั้นเอง**

ข้าศึก 5 ตัวเหล่านี้ คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ** นั้น พระอริยบุคคล ขั้น**พระอานาคามี** ละได้สิ้นเชิง

ยังเหลืออยู่อีก 5 ทัพ ซึ่งยังละไม่ได้ คือ

6. **รูปราคะ** เป็นข้าศึกอยู่ในทัพ**โลภะ** เพราะกำหนัดยินดีหรือเอร็ดอร่อย ในความสงบแห่งฌาน หรือการเข้าสมาธิโดยอาศัยสิ่งที่เป็นวัตถุธรรมหรือ**รูปธรรม** เช่น ก้อนดิน น้ำ ลมหายใจ เป็นต้น เป็นกสิณ ผูกจิตที่ไวประดุจวานรให้สยบนิ่งอยู่กับที่ได้

7. **อรูปราคะ** เป็นข้าศึกอยู่ในทัพ**โลภะ**เพราะกำหนัดยินดีหรือเอร็ดอร่อย ในความสงบแห่งฌานโดยอาศัย **นามธรรม** ความว่างปราศจากรูปธรรม คือ อรูปกสิณ ผูกจิตไว้ให้สยบนิ่ง มีความรู้สึกเบาสบายกว่าการเพ่งรูปเป็นกสิณ

8. **มานะ** เป็นข้าศึกอยู่ในกองทัพ**โมหะ** เพราะยังไม่อาจละอุปาทานในตนลงได้ แม้จะละสักกายทิฏฐิ มีความเข้าใจใน**พระไตรลักษณ์** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วก็ตาม แต่ยังละความรู้สึกว่าตนเป็นตนไม่ได้เด็ดขาด เมื่อเผลอสติขาดปัญญา โมหะอวิชชาเข้าครอบงำ **ก็ยึดมั่นถือมั่นว่าตนเป็นคนสำคัญ หรือตนเป็นคนต่ำต้อย จิตจึงฟูขึ้นหรือแฟบลง ตามอุปาทานนั้น ๆ** รู้สึกว่าตนสูงกว่าผู้อื่นบ้าง เสมอกันบ้าง ต่ำกว่าผู้อื่นบ้าง

9. **อุทธัจจะ** เป็นข้าศึกอยู่ในกองทัพ**โมหะ** เพราะยังมีอวิชชาปิดบังอยู่บ้าง ปัญญาไม่แจ่มกระจ่างถึงที่สุด **จิตจึงกระเพื่อมไปในท่ามกลางปรากฏการณ์อันเป็นประจำธรรมดาโลกที่ตรงข้ามกันทั้งปวง** เช่น โลกธรรม 8 มี ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ หรือได้มา-เสียไป สวย-ไม่สวย อยู่-ไม่อยู่ รวย-จน แข็งแรง-อ่อนแอ เป็น-ตาย ฯลฯ เป็นต้น

10. **อวิชชา คือขุนทัพตัวโมหะ** นั่นเอง ตราบใดที่มันยังครอบงำจิตใจของผู้ใดอยู่ ผู้นั้นก็ยังไม่อาจพ้นทุกข์ได้สิ้นเชิง ยังไม่บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ได้ เมื่ออวิชชาสิ้นไป กิเลสทั้งปวงย่อมสิ้นไปด้วย เปรียบเหมือนทศกัณฐ์มีหลายมือ ถ้าหัวถูกทำลายลง มือทุกมือก็พลอยสิ้นฤทธิ์

ไปด้วย

เชื้อโรคแห่งจิตใจ หรือข้าศึกทั้ง 10 ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวสุดท้าย คือ **"อวิชชา"** นี้เป็นรากเหง้าแห่งโรคทุกข์ทางใจของมนุษย์ ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะได้นำมันมาพิจารณาโดยละเอียดลึกซึ้งแยบคายยิ่งนัก ภายใต้ต้นอัตสัตถพฤกษ์ศรีมหาโพธิ์ ณ คืนเพ็ญเดือน 6 ครั้งพุทธกาล ทรงทบทวนกลับไปกลับมา (อนุโลม และปฏิโลม) หลายตลบว่า **เจ้าความทุกข์ทางจิตวิญญาณของมนุษย์นี้ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร จากสาเหตุใด และในที่สุดก็ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการพิจารณาปฏิจจ-สมุปบาทธรรม** ทวนขึ้นทวนลงจนจับได้ว่า สาเหตุแห่งทุกข์เริ่มมาจากความไม่รู้ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง (อวิชชา) นั่นเอง มนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่มี **นามรูป วิญญาณ** พร้อมด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่า**สฬายตนะ** หรืออายตนะภายในทั้ง 6 เชื่อมติดต่อ **(ผัสสะ)** เข้ากับอายตนะภายนอกทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์คราวใด ความรู้สึก **(เวทนา)** ย่อมเกิดขึ้นแล้วก็คิดนึก **(สังขาร)** ไปต่าง ๆ ถ้าเวทนาดีก็อยากดึงดูดเข้าหาตัว ถ้าเวทนาไม่ดีก็อยากผลักออกจากตัว **(ตัณหา)** พร้อมกันนั้น **อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น**ก็เกิดขึ้น เป็นตัวเป็นตนของเราที่มีความอยากไปต่าง ๆ

ความรู้สึกว่า **"เรา"** มีอยู่เป็นอยู่ก็เข้าครอบงำจิตใจให้หนักอึ้งไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ยึดมั่นว่าเป็นพ่อแม่ก็ทุกข์อย่างพ่อแม่ ยึดมั่นว่าเป็นผัวเมียก็ทุกข์อย่างผัวเมีย ยึดมั่นว่าเป็นคนสวยก็ทุกข์อย่างคนสวย ยึดมั่นว่าเป็นคนขี้ริ้วก็ทุกข์อย่างคนขี้ริ้ว ฯลฯ

ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอะไรในขณะใด ก็จะรู้สึกว่ามีเราเกิดมา **(ชาติ)** เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ **(ภพ)** แล้วก็ทุกข์ใจไปในลักษณะต่าง ๆ ตามความยึดมั่นถือมั่นที่แตกต่างกันไปซ้ำแล้วซ้ำเล่าตามจำนวนครั้งที่เกิดผัสสะอันไร้ปัญญาขึ้นจึงมีอวิชชาหรือโมหะเป็นตัวพาใจให้เป็นทุกข์ไปได้ต่าง ๆ มากมายนับไม่ถ้วนตั้งแต่เกิดจนตายหรือจนบรรลุอรหัตตผลไปเท่านั้นเอง

จากภาพวงจรของปฏิจจสมุปบาทธรรมข้างท้ายนี้ จะเห็นว่า **"ทุกข์" เริ่มตรงที่มีการกระทบ (ผัสสะ)** กันระหว่างตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส จิตใจกับอารมณ์นั่นเอง ซึ่งย่อมมีความรู้สึก (เวทนา) ตามมาทุกครั้ง หากกระทบกันแล้วมีวิชชาหรือปัญญา ย่อมไม่คิดนึกปรุงแต่ง ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ กระทบกันแล้วก็ดับไปผ่านไป สักแต่เห็น สักแต่ได้ยิน สักแต่ได้กลิ่น สักแต่ได้รส สักแต่ได้สัมผัส เป็นวิสังขาร ปล่อยปรากฏการณ์ทั้งปวง เป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง (ตถตฺ) รู้อยู่ว่าอย่างนั้นเองเสมอ ๆ อริยชนย่อมตามดูเวทนาหรือความรู้สึกเหล่านั้นไม่ว่าจะทนง่าย (สุขเวทนา) หรือทนยาก (ทุกขเวทนา) ด้วยสติและปัญญา รู้เท่าทันเวทนาทั้งปวง ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา) ไม่หลงลืมสติ ไม่ขาดปัญญา ความทุกข์ทางใจจึงฟักเป็นตัวไม่ได้ มีหน้าที่การงานใดก็ทำไปตามหน้าที่การงานนั้น ๆ ถ้าอย่างนี้ ถือว่าเป็น**การปฏิบัติธรรมขณะประกอบหน้าที่การงาน** หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่

แต่ปุถุชนหาเป็นเช่นนี้ไม่ เมื่อกระทบ (**ผัสสะ**) แล้ว พอเกิด**เวทนา** ปุถุชนจะเอา**เวทนา**มา**สังขาร**คิดนึกปรุงแต่งด้วย **โมหะอวิชชา** ทำให้เกิด**ตัณหา** อยากไปต่าง ๆ ทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ **เกิดอุปาทาน** เป็นตัวเรา**มีอยู่เป็นอยู่**จึงทุกข์ไปตามอุปาทานที่ยึดเอาเองทั้งสิ้น ยึดเอาจากมายาจากความไม่จริง มาเป็นจริงเป็นจัง ถึงต้องเป็นโรคทุกข์ทางใจกันมากมายดังปรากฏอยู่ทั่วไป มนุษย์ควรพยายามดับทุกข์ทางใจลงให้ได้ด้วยปัญญา สมาธิ และศีล ดังที่ได้บรรยายมาให้ได้ แม้ไม่มากก็น้อย แล้วสุขภาพจิตจะดีขึ้นอย่างประหลาด ไม่เสียชาติเกิดมาได้พบพระพุทธศาสนา...

ปฏิจจสมุปบาทธรรม

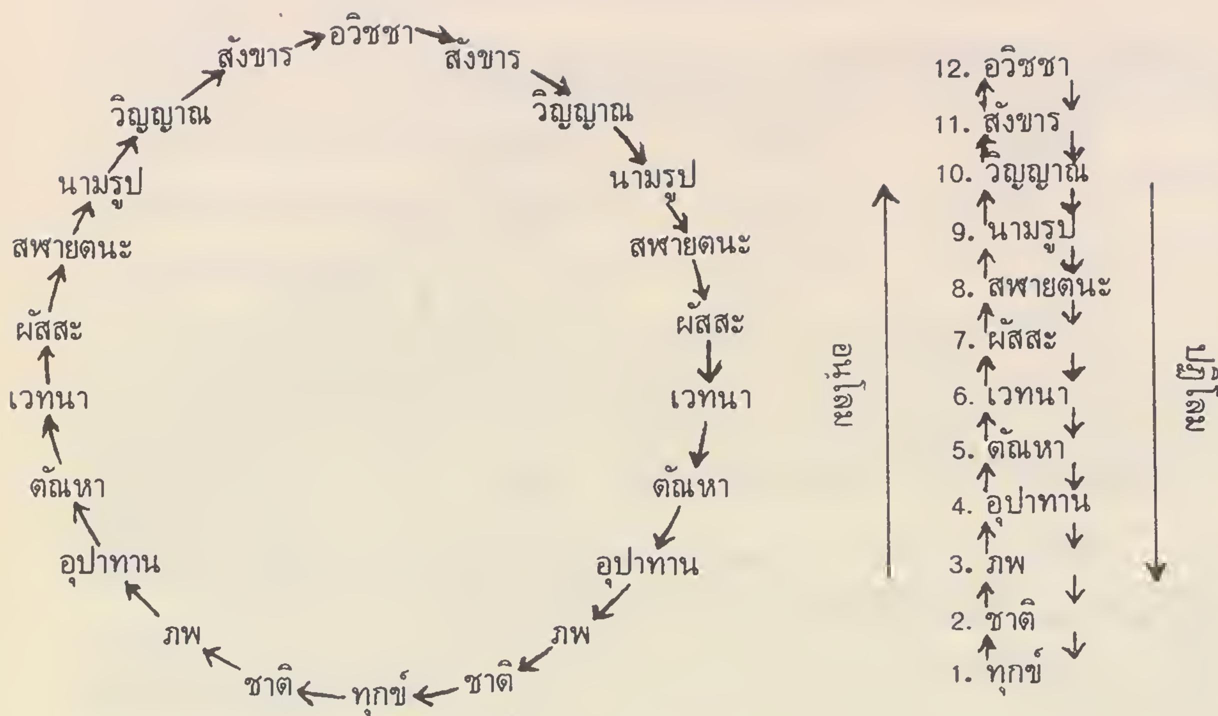
ปฏิจจสมุปบาทธรรม คือ สิ่งอาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม

ปฏิจจ	แปลว่า	อาศัยกัน
สมุปบาท	แปลว่า	เกิดขึ้นพร้อม
ธรรม	แปลว่า	สิ่ง หรือ ธรรมชาติ

เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงเห็น**ทุกข์** ตั้งแต่เมื่อประทับอยู่ในวัง ทรงใคร่ครวญว่า **ดับทุกข์** ต้องมีหนทางเป็นไปได้แน่ จึงสละความสุขอันน้อยนิดทางเนื้อหนังร่างกาย เสด็จออกจากวัง เพื่อเสาะแสวงหา**สภาวะดับทุกข์นั้น** ในที่สุดทรงค้นพบ **สาเหตุที่อาศัยกันเป็นปัจจยการทำให้ทุกข์เกิดขึ้นพร้อมในขณะจิตหนึ่ง ๆ** จึงทรงดับสาเหตุเหล่านั้นด้วยการดำรงจิตอยู่ใน**อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ** คือ ศีล สมาธิ ปัญญา **มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า** ดังคำตรัสว่า "บุคคลย่อมล่วงทุกข์เสียได้ด้วยการสมาทาน **สัมมาทิฏฐิ**"

เมื่อ**จิตสว่าง**ถึงที่สุดด้วย**ปัญญา** **สงบ**ถึงที่สุดด้วย**สมาธิ** **สะอาด**ถึงที่สุดด้วย**ศีล** **พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า** ก็อุบัติขึ้นในโลกนี้ ทรงประกาศให้เวไนยสัตว์ คือสัตว์ที่พอจะนำไปสู่หนทางดับทุกข์นั้น ได้ยินได้ฟัง (ปริยัติธรรม) แล้วนำไปปฏิบัติ (ปฏิบัติธรรม) เพื่อผล (ปฏิเวธธรรม) คือ ความมีจิตสว่าง สงบ สะอาด สุขภาพจิตดียิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น จะได้บังเกิดมีแก่จิตใจแห่งสัตว์เหล่านั้น ตามบารมีที่สั่งสมมาด้วยตนเองแต่ละคนแต่ละคนไป

ดังพุทธดำรัสว่า "ตนนั่นแล เป็นที่พึ่งแห่งตน"



ภาพวงจรของปฏิจจสมุปบาทธรรม

"ทุกข์" อาศัยเหตุปัจจัยอีก 11 ตัว ผุดขึ้นครอบงำจิตให้เศร้าหมอง หนักอึ้ง โดยรวดเร็วมากเพียงขณะจิตหนึ่งที่มีการกระทบกัน (ผัสสะ) ระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน

ภาพนี้มีปัจจัยการเพียงขณะจิตเดียว รวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงขั้นตอนแห่งการเกิดขึ้นของทุกข์ (สมุทัย) ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่ง ด้วยสัพพัญญุตญาณ

เราจะเห็นว่า **ทุกข์ทางจิตใจนั้น สาเหตุใหญ่**มาจาก

อวิชชา ความไม่รู้ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง

สังขาร ความนึกคิดนึกปรุงแต่ง ไปตามเวทนา (FEELING) ที่ได้รับ

ตัณหา 1. ความอยากดึงดูดเข้าหาตัวมี 2 แบบ

1.1 **กามตัณหา** อยากได้ อยากมี รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่ชอบใจต่าง ๆ เช่น อยากได้ทอง อยากมีเงิน อยากได้อยากมีทีวีสี ฯลฯ เป็นต้น

1.2 **ภวตัณหา** อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น อยากเป็นคนสวย อยากเป็นคนมีชื่อเสียง เป็นต้น

2. ความอยากผลักออกจากตัว เรียก

วิภวตัณหา อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น เช่น อยากไม่ให้เงินหายไป อยากไม่ให้เจ็บป่วย อยากไม่ให้รถเก่า เป็นต้น

อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เอาสิ่งไม่จริง (มายา) มาเป็นจริงเป็นจัง มาเป็นสภาวะ (**ภพ**) อย่างนั้นอย่างนี้ แล้ว ความรู้สึกว่า "ตัวเรา" ก็เกิดขึ้น (**ชาติ**) ในขณะจิตหนึ่ง ๆ ที่ขาดวิชาหรือปัญญา

ตัวบาป หรือกิเลสมาร ทั้ง 6 ตัวนี้คือ **อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ** อาศัยการกระทบกัน (**ผัสสะ**) ระหว่างอายตนะภายใน 6 (**สฬายตนะ**) กับอายตนะภายนอก 6 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์) เกิดความรู้สึก (**เวทนา**) ขึ้นกับธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วย **นามรูป** คือ ร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งมีชีวิตมี **วิญญาณ** นั่นเอง

เมื่อ ผัสสะมี วิญญาณมี นามรูปมี สฬายตนะมี ย่อมเกิดความรู้สึก (**เวทนา**) พร้อมด้วยการคิดนึกปรุงแต่ง (**สังขาร**) ที่มีความไม่รู้ (**อวิชชา**) ครอบงำอยู่ ถ้าเป็นเวทนาที่ชอบ (สุขเวทนา) ก็จะเกิด **กามตัณหา** และหรือ **ภวตัณหา** ถ้าเป็นเวทนาที่ชัง (ทุกขเวทนา) ก็จะเกิด **วิภวตัณหา** ความยึดมั่น

ถือมั่น **(อุปาทาน** สำคัญผิดว่ามีตัวตน **(ชาติ)** ที่มีสภาวะเป็นนั่นเป็นนี่ (ภพ) ความทุกข์ก็เกิดขึ้นบั่นทอนสุขภาพจิตแห่งตน จิตใจกระสับกระส่าย ทุรนทุราย อยู่ด้วยความอยาก ! อยาก ! อยาก ! หรือไม่อยาก ! ไม่อยาก ! ไม่อยาก !

มนุษย์เอ๋ย ร่างกายนี้เกิดมาทั้งที จิตวิญญาณจะมารับรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวง นับแต่ตัวมนุษย์เองตลอดไปจนสิ่งที่แวดล้อมอยู่ ทั้งที่มีชีวิตและไร้ชีวิตอย่างผิด ๆ (มิจฉาทิฏฐิ) กระนั้นหรือ ถ้าไม่จัดการให้ถูกเป็น**สัมมาทิฏฐิ** เสียทีแล้ว ก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานใจไปจนตาย น่าสงสารอะไรเช่นนั้น ตื่นเถิดพยายามหน่อย ค่อย ๆ พินิจพิจารณาธรรมชาติทั้งปวง ด้วยความเอาใจใส่อย่างจริงจัง (โยนิโสมนสิการ) จนได้สติและปัญญาพอจะรู้ว่าอะไรเป็นอะไรได้บ้างแล้ว สุขภาพจิตจะเริ่มดีขึ้นเองตาม**วิชชา** คือ **ปัญญา** หรือ **สัมมาทิฏฐิ** ที่เพิ่มขึ้น และเพิ่มขึ้นนั่นเทียว

กฎธรรมดาของสังขารธรรมทั้งปวง

อนิจจัง	สังขารา	ว่าไม่เที่ยง
เกิดเท่าไหร่	ตายเกลี้ยง	ไม่เหลือหลอ
ไพร่ผู้ดี	เข็ญใจ	ตายเดียนยอ
แม้แต่หมอ	ก็ต้องตาย	วายชีวัน
เกิดแล้วจะ	ไม่ตาย	ได้หรือสัตว์
หลงชัดชัด	แล้วยังเถียง	เลี่ยงวิถี
สัตว์ไหนเกิด	สัตว์นั้นตาย	วายชีวี
เคยพบมี	บ้างที่ไหน	ใครไม่ตาย
ความชรา	มาทวี	กลียุค
เพิ่มแต่ทุกข์	ท่วมทด	จนหมดหวัง
เอือมระอา	น่าเบื่อ	เหลือกำลัง
ประดุจดัง	ไฟไหม้	ใกล้เข้ามา
เป็นความจริง	สิ่งสัจจ์	สันทัดเที่ยง
ไม่หลีกเลี่ยง	กล่าวกุ	คำมุสา
อนิจจัง	**ทุกขัง**	**อนัตตา**
ก็คือกฎ	**ธรรมดา**	**ของรูปนาม**

การดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ให้มีความสุข*

จากหัวข้อ ส่อเจตนาให้ท่านที่จะเกษียณอายุราชการมีความสุข ในอนาคตอันใกล้นี้ และตลอดไปตราบวันตายเป็นเจตนาของกัลยาณมิตร ที่คณะกรรมการผู้ร่วมกันจัดให้มีการบรรยายพิเศษนี้ขึ้น มีต่อข้าราชการ ผู้จะต้องจากไปตามกาลเวลา

ดิฉันขออนุโมทนาในกุศลเจตนาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่งเพื่อมิให้เจตนาดี ของท่านผู้จัดเป็นหมันไป ดิฉันหวังว่าท่านผู้รับคงรับฟังด้วยดีเพื่อให้เกิด ปัญญา รู้ว่า สุข ทุกข์ นั้นเป็นอย่างไร สุขชนิดไหนที่ควรแสวงหา

สำหรับอดีตย่อมเป็นอดีตไปแล้ว ชีวิตที่ผ่านมาร่วม 60 ปี จะสุขจะ ทุกข์อย่างไรก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปหมดสิ้นแล้ว ยังเหลืออยู่ในปัจจุบัน นับแต่ ขณะจิตนี้ไป จนถึงวันสิ้นอายุเท่านั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า "อดีตได้ล่วงเลยผ่านพ้นไปแล้ว อย่าเสียดาย เสียใจกับอดีต อนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าวิตกกังวลกลัวอนาคต จงทำปัจจุบัน ให้ดีที่สุด เมื่อปัจจุบันดีแล้วอนาคตย่อมดีเอง"

สิ่งที่แล้ว ให้แล้วไป อย่าใฝ่หา ที่ไม่มา ก็อย่าพึง คนึงหวัง
อันวันวาน ผ่านพ้น ไม่วนวัง วันข้างหน้า หรือก็ยัง ไม่มาเลย
ผู้ใดเฟ้นเห็น**ธรรมปัจจุบัน** *สิ่งนั้นนั้น มองดู แล้วรู้เฉย*
ไม่เป็นเครื่อง ก่อเข็ญ เย็นเสบย ถ้าไม่เคย ลองดู ก็รู้เอง!

คำว่า **ปัจจุบัน** ของพระพุทธองค์ หมายเฉพาะขณะจิตหนึ่งเท่านั้น เอง ขณะจิตที่ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส และใจกระทบอารมณ์

เมื่อการกระทบ หรือ**ผัสสะ** ต่าง ๆ ดังกล่าวผ่านพ้นก็เป็นอดีตไปสิ้น และขณะจิตที่กำลังจะมาถึงในอีกขณะจิตหนึ่งต่อจากขณะจิตในปัจจุบัน ก็คืออนาคต

---

* บรรยายพิเศษแก่ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการผู้จะเกษียณอายุราชการใน ปีงบประมาณ 2529 ณ ห้องบรรยายชั้น 4 หอประชุมคุรุสภา เมื่อ 10 ก.ค. 29

โดยความเป็นจริงแล้วชีวิตเรามีเพียงขณะจิตเดียวนอกนั้นทั้งอดีตและอนาคตล้วนเป็นมายาไร้แก่นสารทั้งสิ้นแม้ขณะจิตเดียวในปัจจุบันก็ย่อมผ่านพ้นไปในที่สุด มิอาจเอากลับคืนมาได้เลย **ทุกสิ่งเป็นเพียงกระแสของธรรมชาติล้วน ๆ ที่ไหลเรื่อยไป** "สุทธิธัมมา ปวัตตันติ" มีอาการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ฯลฯ นิรันดร

เซลล์ต่าง ๆ ที่สังขารปรุงแต่งกันขึ้นเป็นร่างกายหรือรูปขันธ์ ก็ทะยอยกันเกิดขึ้นใหม่ ทำหน้าที่อยู่ระยะหนึ่งแล้วก็ตายไป ทะยอยเกิด-ตายอยู่ตลอดชีวิต

จิตหรือนามขันธ์ที่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ละผัสสะ ก็เกิดขึ้นทำหน้าที่รู้ชั่วขณะ แล้วก็ดับไปและจะเกิดขึ้นอีกเพื่อทำหน้าที่แล้วก็ดับไป

วัตถุสิ่งของใหญ่น้อยล้วนเกิดขึ้น-ตั้งอยู่ แล้วก็เก่าหรือแตกหักไปทั้งสิ้น

ทุกสิ่งในสากลจักรวาลล้วนไม่เที่ยงเป็น **อนิจจัง**

ทน อยู่ได้ยาก และหากพิจารณาโดยแยบคายย่อมนำมาซึ่งความน่าอิดหนาระอาใจยิ่ง เป็น**ทุกขัง**

มิใช่ตัวใครหรือเป็นของผู้ใดจึงบังคับบัญชามิได้เป็น**อนัตตา**

หากมนุษย์ได้รู้เท่าทัน**ธรรมชาติ** และ**กฎของธรรมชาติ** ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง **เป็นตถตา!** จนสามารถปลดปล่อย**อุปาทาน** ความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไปได้บ้าง มนุษย์นั้นย่อมโชคดีชนิดที่เรียกว่า "ไม่เสียชาติเกิด" เพราะความทุกข์จากอุปาทาน ที่มนุษย์อุตริยกขึ้นมาทูนไว้บนศีรษะ ได้ถูกปลดปลงบรรเทาความหนักลงเรื่อย ๆ

สิ้นอุปาทานเมื่อใด ก็บรรลุ **บรมสุข** เมื่อนั้น

ในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายกันมา ได้ผ่านโลกมาไล่ ๆ กัน ดิฉันเองก็จะเกษียณอายุในปี 2530 นี้แล้ว ดิฉันขอถือโอกาส

บรรยายความสุขในรูปแบบต่าง ๆ ให้ท่านเลือกเอาตามใจชอบเถิด

คำโคลงสี่สุภาพข้างล่างนี้ ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ของสมเด็จกรมพระยา-ดำรงราชานุภาพ พระราชโอรสในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ย่อมบอกให้รู้ถึงสัจธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ทุกประการ ไม่ว่าลูกคนธรรมดาสามัญหรือลูกเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ย่อมหนีไม่พ้นกฎของธรรมชาติไปได้

ยามเยาว์เห็นโลกล้วน แสนสนุก
เป็นหนุ่มสาวก็หลงสุข ค่ำเช้า
กลางคนเริ่มเห็นทุกข์ สุขคู่ กันนอ
ตกแก่จึงรู้เค้า ว่าล้วนอนิจจัง

สุข แปลว่า**ทนง่าย** มาจาก **สุ** สมาสกับ ขม **สุ** แปลว่าดี หรือ ง่าย ขม แปลว่า ทน

ทุกข์ แปลว่า **ทนยาก** มาจาก **ทุ** สมาสกับ **ขม** ทุแปลว่าเลว หรือ ยาก ขม แปลว่า ทน

พอเราเกิดมา ร่างกายก็หิวอากาศ และหิวอาหาร เราจึงต้องหายใจและกินอาหารอยู่ตลอดเวลาตราบจนวันตาย เพราะร่างกายเราเป็นสังขาร คือสิ่งที่ต้องปรุงแต่งขึ้นไว้ด้วยเหตุและปัจจัยต่าง ๆ อย่างจะขาดเสียมิได้เลย

ร่างกาย **จึงมิได้เป็นตัวของมันเอง** พระพุทธองค์ตรัสเรียกลักษณะนี้ว่า **อนัตตลักษณะ**

ร่างกาย **ทนอยู่ได้ยาก** ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยที่พอเหมาะพอดีทะยอยเข้าสังขารปรุงแต่งไว้ทุกเวลานาที มันจึงไม่เที่ยงแท้แน่นอน และปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ตามเหตุตามปัจจัย ทรงเรียกลักษณะทั้ง 2 นี้ว่า **ทุกขลักษณะ** และ**อนิจจลักษณะ** ตามลำดับ

ท่านทั้งหลายคงเห็นด้วยว่า ที่สัตว์หายใจหรือกินอาหารนั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ทางกาย สัตว์ย่อม**ทนได้ยาก**ที่จะไม่หายใจ ที่จะไม่

กินอาหาร!

สัตว์เดรัจฉานมีอะไรกินมันก็กินไปตามธรรมชาติ แต่คนนอกจากจะมีอาหารให้กิน ตามความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายที่เรียกว่า NEED แล้ว คนยังเลือกกินนั่นกินนี่ปรุงแต่งให้โอชารส ทำให้อยากกินนั่นกินนี่ เมื่อไม่ได้กินสมอยากก็โกรธ ก็น้อยเนื้อต่ำใจ ฯลฯ

นอกจากเรื่องอาหารแล้ว ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคก็เช่นกัน ฯลฯ จึงเห็นได้ว่านอกจากจะกินอาหาร เป็นต้น เพื่อดับทุกข์ทางกาย เพราะมันแสบท้องแล้ว คนยัง**หิวอารมณ์ทางจิตใจ**อีกด้วย ดังนั้นนอกจากจะเป็นทุกข์กายเพราะความหิวทางกายแล้ว คนยังมีทุกข์ใจเพราะความหิวทางใจควบคู่มาด้วยเสมอ

NEED เป็นทุกข์ทางกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของกาย แต่ DESIRE หรือตัณหาเป็นเชื้อโรคร้ายที่เข้าเกาะกินจิตใจให้เร่าร้อนเป็นทุกข์ใจไปในลักษณะต่าง ๆ คนที่มืดบอดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา จึงต้องเป็นทุกข์ทั้งกายและใจในทุก ๆ เรื่อง หาความสุขได้โดยยาก

พระพุทธองค์ตรัสว่า "สัมมาทิฏฐิ สมาทานา สัพพัง ทุกขัง อุปปัจจคุง" แปลว่า บุคคลย่อมล่วงทุกข์เสียได้ด้วยการสมาทาน คือรับเอาไว้ด้วยดี ซึ่งความเข้าใจในเหตุในผลในสัมมาทิฏฐิหรือทฤษฎีชีวิตที่ถูกต้องแท้จริง มิใช่ด้วยอุปาทานคือยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิด ซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิ

เรื่องของจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคนจะสุขจะทุกข์อยู่ที่ใจ สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ นิพพานอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ใจนั่นเอง

มนุษย์ผู้ปรารถนาความสุขจำเป็นต้องศึกษาธรรมชาติของจิตใจตนว่า โดยปกติมันเป็นอย่างไร ผิดปกติไปเป็นอย่างไร สิ่งใดเป็นเหตุให้มันผิดปกติไป เพื่อมนุษย์นั้นจะได้เพียรพยายามตามรักษาจิตให้เป็นปกติอยู่ใกล้บรมสุขเข้าไปทุกขณะด้วยตนเอง เพราะตนนั่นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

พระพุทธองค์ตรัสว่า "จิตคือธรรมชาติที่ผ่องแผ้ว แต่มันจะขุ่นมัว

เร่าร้อนไปเป็นครั้งคราว ด้วยอำนาจของอุปกิเลส ที่ผลัดกันจรเข้ามาเยือน ดุจอาคันตุกะ”

จิตเป็นนามธรรม จับไม่ต้องมองไม่เห็น แต่จิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน นำกายให้สามารถทำทุกสิ่งสำเร็จลงได้

ที่เราเดินทางมาประชุมกันวันนี้ กำลังพูด กำลังฟังอยู่นี้ เป็น**กายกรรม**และ**วจีกรรม** ที่นำโดย**มโนกรรม** ทั้งสิ้น มนุษย์จึงพูดชั่วด้วยจิตที่คิดชั่ว ทำชั่วด้วยจิตที่คิดชั่ว เพราะถูกอำนาจกิเลสตัณหาชักนำจิตให้ตกต่ำเร่าร้อน ฯลฯ เป็นการทำอันตรายสุขภาพจิตตนเอง และทำลายความปกติสุขของสังคมอยู่ร่ำไป

มนุษย์ไม่เคยตั้งมหาวิทยาลัยขึ้นมาเพื่อประสาทปริญญาที่มนุษย์สามารถนำความรู้นั้นไปดับ**ทุกข์ใจ**ให้แก่ตนเองบ้างเลย ในขณะที่โลกนี้กำลังเต็มไปด้วยมหาวิทยาลัย, วิทยาลัยที่สอนแต่วิชาเพื่อนำความรู้ไปดับทุกข์ให้แก่ร่างกายเพียงด้านเดียว เช่นวิชาสาขาที่เกี่ยวกับเกษตรศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อนำความรู้ไปดับทุกข์ให้กับร่างกายในเรื่องหิว วิชาสาขาที่เกี่ยวกับแพทยศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อนำความรู้ไปดับทุกข์ให้กับร่างกายในเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย วิชาสาขาที่เกี่ยวกับวิศวกรรมศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อนำไปดับทุกข์ให้กับร่างกายในเรื่องที่อยู่อาศัยน้ำประปา ไฟฟ้า ถนนหนทาง ยวดยานพาหนะ เครื่องผ่อนแรง เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ เป็นต้น

เมื่อมนุษย์ไม่รู้จักธรรมชาติของจิตใจตนเอง จึงปฏิบัติผิดต่อจิตใจ มนุษย์ไม่รู้ว่า **จิตหิวอารมณ์ในขณะที่กายหิวอากาศและอาหาร** พากันรู้ดีว่าการปล่อยกายไม่ให้ได้บริโภคอากาศและอาหารนั้น กายย่อมเป็นทุกข์คือทนอยู่ได้ยาก ถึงตายได้

แต่มนุษย์ไม่รู้ว่า จิตมีธรรมชาติ ตรงข้ามกับกายกล่าวคือ ถ้าเราสามารถรักษาจิตให้ประภัสสรผ่องแผ้วอยู่ตามธรรมชาติของจิต ไม่ทุรนทุรายร่านอยากในอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว ความสงบสุขย่อมปรากฏขึ้น ณ จิต

นั้นเป็นธรรมดา

ตราบใดที่จิตหิวอารมณ์ ตราบนั้นย่อมมีตัณหาอุปาทาน ภพ ชาติ จึงหนีทุกข์ไม่พ้น

มนุษย์ไม่รู้ว่า จิตตนสามารถฝึกได้ ฝึกเพื่อพ้นทุกข์ พากันไม่สนใจว่าจิตพ้นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร จิตเป็นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร อะไรคือสาเหตุให้จิตเป็นทุกข์ ยอมตรมอยู่กับความทุกข์ใจ เหมือนคนมีมะเร็งเกิดขึ้นในกาย แต่ไม่รู้สึกตัวว่าตนป่วยเป็นมะเร็ง จึงไม่รีบไปรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ

ขณะที่แบกทุกข์อยู่มนุษย์ก็เพ้อหาความสุข ใฝ่ฝันหาความสุข แล้วก็ไล่ตะครุบมันไปตลอดชีวิต และในที่สุดก็ตายเปล่า คนแล้วคนเล่า ทั้ง ๆ ที่บางคนแสนจะโชคดีได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แต่ไม่นำพาต่อสิ่งสูงค่ายิ่งนั้นพากันตายไปอย่างโมฆะบุรุษ หรืออภัพบุคคล **ไม่รู้ว่าดับทุกข์ที่ใจได้เมื่อใดก็พบความสุขเมื่อนั้น**

สัตว์เดรัจฉานหมดโอกาสที่จะศึกษา หรือ**ปริยัติธรรม** เพราะมันไม่มีภาษาพูด จึงไม่สามารถฟังแล้วนำธรรมะไปปฏิบัติจนบังเกิดผล ที่เรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** และ**ปฏิเวธธรรม** ได้

แต่สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้น ก็ไม่เคยต้องเป็นทุกข์ใจแสนสาหัสเท่าคน ธรรมะจึงไม่จำเป็นสำหรับมันเท่ากับที่จำเป็นอย่างยิ่งยวดสำหรับคน ผู้ปรารถนาความสุขหรือพ้นไปจากทุกข์ ที่แม้สัตว์เดรัจฉานก็ไม่เคยต้องทุกข์ทรมานใจถึงเพียงนั้น เพราะไม่เคยปรากฏว่าสัตว์เป็นโรคจิต โรคประสาท วิกลจริต หรือฆ่าตัวตาย

ความเบื่อ ความเซ็งเกิดขึ้นได้ทุก ๆ เรื่อง แม้เรื่องใหญ่ของชีวิต คือการครองคู่ครองเรือน ถ้าคู่ครองไม่รู้เท่าทันจิตใจตนเอง พอรู้สึกเบื่อ รู้สึกเซ็ง แทนที่จะกำหนดรู้ทุกข์ที่กำลังปรากฏขึ้นที่ใจตน เพื่อรู้เท่าทันโลกว่ามันเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง (ตถตา) ต้องทนได้ รอได้ คอยได้ ไปจนกว่าลูกจะปีกกล้าขาแข็งและโตพอที่จะไม่สะเทือนขวัญเมื่อเห็นพ่อแม่ระหอง

ระแหงกัน และพ่อแม่ควรปรับความเข้าใจกัน พยายามหยุดวงจรหรือวัฏจักรเลวร้ายลงให้ได้โดยอาศัยธรรมะเป็นหลัก เช่นพ่อชอบดื่มสุรา กลับบ้านดึกเสมอ ๆ แม่ก็ด่าว่า บ่นจู้จี้ บางทีถึงตบตีกัน ทำให้พ่อเบื่อบ้านไม่อยากกลับ จึงเข้าร้านสุราและกลับบ้านดึกยิ่งขึ้น แม่ก็บ่นหนักยิ่งขึ้น เป็นต้น ทั้งสองฝ่ายต้องหาข้อผิดพลาดของตน แม่ต้องถามตนเองว่า เพราะเหตุใดพ่อจึงประพฤติตัวเช่นนั้น เมื่อพบเหตุก็แก้ให้ตรงจุด เช่น บ้านรกรุงรัง เนื้อตัวแม่สกปรก พูดมากปากร้าย เป็นต้น ก็ยอมรับผิดและแก้ไข เป็นคนดีที่ชอบแก้ไข มิใช่คนจัญไรที่ชอบแก้ตัว นำธรรมะมาเป็นหลักชีวิตอย่างแท้จริง ถ้าใฝ่ดีแล้ว สันติย่อมเกิดขึ้นเป็นผลแน่นอน

มนุษย์ผู้มืดบอด ไม่รู้เท่าทันธรรมดาโลกหรือโลกธรรม มีมิจฉาทิฏฐิครอบงำ ย่อมพากันผละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งด้วยหลงละเมอว่าจะได้พบกับความสุขสักที ทั้ง ๆ ที่เหนื่อยแสนเหนื่อย ทุกข์แสนทุกข์ หากยังไม่ยอม “หยุด” ยังไม่รู้ ตื่น เบิกบานเป็น**พุทธะ**ขึ้นมา เขาก็จะไม่มีวันรู้ดอกว่า **โลกนี้มันมีแต่ทุกข์** มันเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา!

เขาคงวิ่งต่อไปและต่อไปเพื่อเสาะแสวงหาความสุขอย่างเอาเป็นเอาตาย โดยที่ไม่ทราบเลยว่า**หยุดเมื่อใด**ก็พบกับ**ความสุข**เมื่อนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี”

ขอท่านผู้อ่านโปรด “หยุด” คิดนึกปรุงแต่ง (สังขาร) เรื่องในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เสียสักระยะหนึ่ง วางจิตให้เป็นกลาง ให้ผ่องแผ้วโปร่งเบาอยู่ตามธรรมชาติ เป็น**สัมมาสมาธิ** เพื่อพร้อมที่จะรับเอา**สัมมาทิฏฐิ**เข้าไปกลับจิตใจท่าน ให้หันจากทิศที่มืดมิดสู่ทิศที่สว่างไสว พอจะมองเห็นจุดหมายปลายทาง แม้จะไกลแสนไกล แต่หากท่านได้หันสู่ทิศทางที่ถูกต้องและออกก้าวเดินแล้ว จุดหมายปลายทางคือ “บรมสุข” ย่อมใกล้เข้าไปทุกฝีย่างก้าว!

เด็กหนุ่มสาวผู้รู้ทิศทาง ย่อมได้กำไรชีวิตมหาศาลเพราะชีวิตที่เหลืออยู่อีกมากจะเป็นชีวิตที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ใจจนเกินไป ได้รับประโยชน์มากขึ้นเรื่อยตามอายุที่เพิ่มขึ้น และสามารถยังประโยชน์ท่านประโยชน์สังคมได้มากมาย ไม่เกิดมาให้หนักแผ่นดิน สามารถประกอบหน้าที่การงานทุกอย่างทุกขั้นตอนโดยธรรม เพราะ**ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ** ด้วยสุขภาพจิตดีเลิศ จึงเป็นลูกที่ดี เป็นสามีภรรยาที่ดี เป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นทหารที่ดี เป็นตำรวจที่ดี เป็นครูที่ดี เป็นหมอที่ดี เป็นข้าราชการที่ดี เป็นหัวหน้าที่ดี เป็นลูกน้องที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายที่ดี ฯลฯ มีความรู้ ความสว่าง จนตื่นและเบิกบาน มีความสงบเย็นผุดขึ้นในจิตใจเป็นอัตโนมัติ ไม่มีวันหมดสิ้น จิตเป็นสุขอยู่ด้วย**ปัญญา** และ**สมาธิ** คำพูดและการกระทำทางกายจึงสะอาดเป็นปกติ เป็น**นิจศีล** นำมาซึ่งความสุขสงบเย็นแก่สังคมตั้งแต่เล็กสุดคือครอบครัว จนใหญ่สุดคือประเทศชาติอย่างไม่มีทางที่จะเป็นอื่นไปได้

สำหรับผู้สูงอายุด้วยวัยวุฒิหากยังหลงทางอยู่ แม้ชีวิตจะเหลือน้อยแต่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้อยู่ในโลกนี้ด้วยสัมมาทิฏฐิแม้เพียงวันเดียว ยังดีกว่าผู้อยู่มานานตั้งร้อยปีด้วยมิจฉาทิฏฐิ” และยังตรัสอีกว่า “ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายต่อมนุษย์เท่ามิจฉาทิฏฐิ”

เพื่อได้พ้นไปจากมิจฉาทิฏฐิอันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ทั้งปวง เพื่อชีวิตใหม่ชนิดกลับหลังหันจากทิศเดิมสู่ทิศตรงข้ามกับชีวิตเก่า ผู้เขียนขอเริ่ม**สัมมาทิฏฐิ** ด้วยการแนะนำให้ท่านได้รู้จักจิตใจตนเองจากแผนตัวอักษรข้างล่างนี้



ตา หู จมูก ลิ้น กาย 5 สิ่งนี้ เป็น**รูปธรรม** ติดอยู่ที่ร่างกายเรา แต่ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าปราศจากจิตใจหรือวิญญาณ ซึ่งเป็นนามธรรมเสียแล้ว มันย่อมไม่สามารถ ดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัสได้

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เป็น**รูปธรรม**ไม่รู้อะไร แต่ใจหรือจิตใจเรา สามารถรับรู้มันได้ในลักษณะที่เป็นอารมณ์ 5 แบบ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และโผฏฐัพพารมณ์ ไปตามลำดับ

ตอนนี้เป็นตอนสำคัญที่จะนำท่านหันกลับจากมิจฉาทิฏฐิสู่สัมมาทิฏฐิ แม้จะมีคำบาลีสันสกฤตปะปนเข้ามาบ้างขอได้โปรดทนได้ รอได้ คอยได้ สงบใจศึกษาธรรมชาติของจิตใจตนเองสักพักเดียว แล้วท่านก็จะพ้นไปจากความลังเลสงสัย มองเห็นลู่ทางสู่ "บรมสุข" ตรงนี้ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ไม่นานเกินรอ อีกหลายร้อยชาติอย่างที่เข้าใจกัน

ตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้งใจ ซึ่งมีอยู่ที่ตัวเรานี้เรียกว่า อายตนะภายใน 6 **หรือสฬายตนะ**

อายตนะ แปลว่า เครื่องเชื่อมติดต่อ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส รวมทั้งอารมณ์ ซึ่งอยู่นอกตัวเรา เรียกว่า อายตนะภายนอก 6

อายตนะมีการกระทบหรือ**ผัสสะ**กันอยู่เสมอ เป็นคู่ ๆ ไป ตาผัสสะกับรูป หูผัสสะกับเสียง จมูกผัสสะกับกลิ่น ลิ้นผัสสะกับรส กายผัสสะกับสัมผัส และใจเป็นแหล่งสุดท้ายที่คอยผัสสะกับอารมณ์

อารมณ์ที่จิตใจรับรู้นั้นเป็นอารมณ์ในปัจจุบัน ที่ตากำลังกระทบรูปแล้วมองเห็น ที่หูกำลังกระทบเสียงแล้วได้ยินเป็นต้น เป็น**ปัจจุบันธรรม** และยังมีอารมณ์ในอดีตอนาคตที่จิตอุตริหน่วงเอามาคิดนึกปรุงแต่งในปัจจุบันให้เป็นทุกข์อีกด้วย

ศพที่ดองฟอร์มาลินสำหรับให้นักเรียนแพทย์ศึกษาไม่เน่าเปื่อย ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีอยู่ครบแต่ปราศจากใจหรือจิตวิญญาณ ศพจึงไม่สามารถ

รับรู้อารมณ์จาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสได้ ส่วนคนที่ยังไม่ตาย ยังมีวิญญาณยังมีจิตใจเป็นตัวรับรู้ในอารมณ์ เช่น ตาเห็นแหวนสวย ใจก็ฟูขึ้นด้วยอิฏฐารมณ์ มองครั้งใดใจก็ฟูขึ้นครั้งนั้น โดยที่แหวนนั้นมิได้สึกหรอลงไปเลย จิตได้เสวยอารมณ์จากแหวนวงนั้นเรื่อยไป ครั้นนานไปเกิดความเบื่อความเซ็งขึ้นกับแหวนวงนั้น เพราะจิตใจเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชอบอยู่ระยะหนึ่งก็เปลี่ยนแปลงกลายเป็นชัง

เมื่อตาผัสสะกับแหวนวงนั้นอีก ใจก็แฟบลงด้วยอนิฏฐารมณ์ เกิดความอยากไม่ใส่ อยากไม่เห็นอีกต่อไป เกิด**วิภวตัณหา คืออยากไม่เป็น**เจ้าของแหวนวงนั้นอีกต่อไป

แต่**ตัณหาคือกองไฟที่ไม่มีวันอิ่มเชื้อ** จิตที่มืดบอดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา มิจฉาทิฏฐิย่อมคิดนึกปรุงแต่งไปต่าง ๆ พาให้ตัณหาเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งฝ่ายบวก คืออยากดูดเข้ามา และฝ่ายลบ คืออยากผลักออกไป

อยู่บ้านนาน ๆ เบื่อเซ็ง **วิภวตัณหา** บังคับให้ออกตระเวนไปตามร้านเพชร ร้านทองต่อไป ครั้นตาไป**ผัสสะ**กับแหวนวงใหม่ก็คิดนึกปรุงแต่งว่า พลอยสวยมากเข้าชุดกับสายสร้อยที่มีอยู่พอดี เกิด**กามตัณหา ภวตัณหา**ขึ้น คือ **อยากมี อยากได้**แหวนวงใหม่นั้น **อยากเป็น**เจ้าของแหวนวงนั้น จิตขุ่นมัวขึ้นมาทันทีด้วยตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ ไม่ประสบสุขสักที

นอกจากจิตจะ**ชอบ**แหวน **ชัง**แหวนแล้ว หากพลอยสูงค่าที่ประกอบเป็นหัวแหวนนั้นหลุดหายไป พอตากระทบแหวน ไม่เห็นพลอยสูงค่า จิตรับรู้ปรากฏการณ์นั้นด้วยโมหะ **อวิชชา จึงสังขาร**คิดนึกปรุงแต่งว่าพลอยราคาแพงหายาก หลุดหายเสียแล้ว **วิภวตัณหา**ก็แผลงฤทธิ์ เกิดความอยากไม่ให้พลอยหาย ตามติดมาด้วย**อุปาทาน** คือความยึดมั่นในพลอยเม็ดนั้นยึดมั่นว่ามีตัวเรา (อัตตวาทุปาทาน) ซึ่งเป็นเจ้าของแหวนนั้น (กามุปาทาน) ยึดมั่นในความคิดเห็น (ทิฏฐุปาทาน) ว่าพลอยราคาแพงนี้นำมาซึ่งโชคลาภหรือความมีหน้ามีตา เมื่อเสียดายเสียใจหนักเข้า ไม่รู้จะทำอย่างไรดีก็เซ่นผีไหว้เจ้า ขอให้ได้พลอยกลับคืนมา หรือดื่มสุรา กินยานอนหลับ ด้วยอำนาจ

แห่งความยึดมั่นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ทางใจที่ไม่ถูกต้อง (สีลพตุปาทาน)

ตัณหา อุปาทานเกิดขึ้น ณ ขณะจิตใด ความรู้สึกว่ามีตัวเราก็เกิดขึ้น คือ **ชาติ** เป็นคนสูญเสียของรักไปคือ **ภพ** ณ ขณะจิตนั้น จึงเป็นทุกข์ใจไปต่าง ๆ หาความสงบสุขมิได้เลยในขณะจิตที่คิดถึงพลอยนั้นขึ้นมา

แต่โปรดสังเกต ขณะจิตที่ลืมเรื่องพลอยหายเพราะกำลังคิดนึกปรุงแต่งเรื่องอื่นอยู่ หรือจิตกำลังตกภวังค์มิได้ทำหน้าที่คิดนึก มีความประภัสสรผ่องแผ้วอยู่ตามธรรมชาติของจิต ความทุกข์จาก **อุปาทาน** ว่าพลอยของกูหายเสียแล้วย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตกำลังคิดนึกปรุงแต่ง มีจิตสังขารอยู่กับเรื่องอื่น หรือกำลังหยุดสังขาร หยุดทำงานไปชั่วขณะตามธรรมชาติธรรมดาของจิต ณ ขณะจิตนั้นจึง**ไม่มีกายไม่มีจิตของผู้ใดทั้งสิ้น** จิตว่างอยู่ตามธรรมชาติ คงมีแต่กระแสของธรรมชาติล้วน ๆ ที่กำลังไหลเรื่อยไป

ครั้นอายตนะภายใน 6 หรือ **สฬายตนะ ผัสสะ** เข้ากับอายตนะภายนอก 6 อีกรอบหนึ่ง เกิด**เวทนา**ขึ้น และในขณะจิตนั้นจิตมิได้ตกภวังค์หรือมิได้ปฏิบัติธรรม คือมิได้ตามดูจิตที่เรียกว่า "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน" อยู่ มิได้ตามดูเวทนาที่จิตรับรู้ซึ่งเรียกว่า "เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน" ปล่อยให้ **ตัณหา อุปาทาน** เข้าปรุงแต่งจิต จิตจึงวุ่นด้วยโมหะ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ รู้สึกขึ้นมาว่า มี**ตัวกู-ของกู** เกิดขึ้นเป็นเจ้าของพลอยราคาแพงเรียกว่า มีภพ มีชาติ คือ ความเป็นและความเกิดที่ยึดมั่นถือมั่นเอาเอง ณ ขณะจิตนั้น

ความทุกข์ใจด้วย โลภะ โทสะ ก็โหมกระหน่ำจิตใจโดยพลัน มิทันได้ตามดูธรรม หรือสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับจิตที่เรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" จึงปล่อยให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นกับจิต พลัดเข้าสู่วัฏจักรแห่งปฏิจจสมุปบาท เกิดมีตัวกู-ของกู ผู้กำลังเป็นทุกข์ ปรากฏขึ้นอีก วัฏจักรแล้ววัฏจักรเล่า

ปุถุชนแม้อริยชน 3 ระดับแรก คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามียังมี โมหะอวิชชา ความไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรมชาติทั้งปวงตามที่มันเป็น

จริง จึงอดไม่ได้ที่จะคิดนึกปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ขึ้น ตามแผนปฏิจจสมุปบาทธรรม ดังนี้



ธรรมหรือธรรมชาติทั้ง 12 ชนิด ข้างบนนี้ **ปฏิจจ**คืออาศัยกันแล้ว **สมุปบาท** คือเกิดขึ้นพร้อม เป็นเหตุให้ความทุกข์ทางจิตใจเกิดขึ้น เป็นปัจจุบันธรรมในขณะจิตหนึ่งที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจคิดนึกอารมณ์

ก่อนแต่ที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้ อริยสัจ 4 เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เจ้าชายทรงใคร่ครวญอย่างหนัก ณ ใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์ในคืนเพ็ญ วิสาขมาส ครั้งพุทธกาลโน้น ทรงพิจารณา "**ปฏิจจสมุปบาทธรรม**" คือธรรมชาติที่อาศัยกันและกันแล้ว**ทุกข์ใจ**ก็เกิดขึ้นพร้อมกับธรรมอีก 11 ชนิดนั้น ในขณะจิตหนึ่งดังกล่าว

ทรงพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรมโดยอนุโลมและปฏิโลม คือ ทวนขึ้นทวนลง เพื่อหาสาเหตุแห่งความทุกข์ทางใจ มีความหลง มีความโลภ ความโกรธเป็นอาทิ และในที่สุดก็ทรงจับต้นตอแห่ง**ทุกข์ใจ** คือ **สมุทัย**ได้ว่า มันคือความโง่ หลงไม่รู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงตามที่เป็นจริง ของปุถุชนคนผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลสนั่นเอง ทรงเรียกความไม่รู้นี้ว่า มิจฉาทิฏฐิหรือโมหะ**อวิชชา**

เมื่อมืดบอดอยู่ด้วย**อวิชชา**แล้ว ปุถุชนย่อมอดไม่ได้ที่จะไม่คิด จึง

คิดนึกปรุงแต่งมีจิต**สังขาร**ไปต่าง ๆ คิดทีไรก็เกิด **ตัณหา** คือ ความอยาก ทั้งฝ่ายดูดเข้ามาหรือฝ่ายผลักออกไป พร้อม **อุปาทาน ภพ ชาติ** คือ ความยึดมั่นถือมั่นจนรู้สึกว่า มีตัวเราเกิดขึ้นเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วความทุกข์ใจหรือกิเลสที่เป็นประดุจเชื้อโรคของจิตใจก็ปรากฏขึ้นในขณะจิตที่คิดนึกปรุงแต่งอยู่ด้วยอวิชชานั้น ทำอันตรายจิตให้ปั่นป่วนเร่าร้อน วิตกกังวลไปต่าง ๆ ด้วยความหลง ความโลภ และความโกรธที่แตกสาขาออกไปอีกมากมายได้แก่ ความเป็น ความกระดากอาย ความอวดดื้อถือดี เย่อหยิ่งจองหอง ถือตัวถือตน ยกหูชูหาง ละโมภโลภมากไม่รู้อิ่มไม่รู้พอ หมั่นไส้เคียดแค้น ชิงชังรังเกียจ อิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท เกลียด โกรธ ฯลฯ เป็นต้น

จากผังตัวอักษรข้างบนนี้ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ ซึ่งเขียนอยู่ในแนวตั้ง เป็น อกุศลธรรม เป็นธรรมชาติฝ่ายชั่ว มิได้เป็นของผู้ใดอันใดจะบังคับบัญชาเอาได้ (อนัตตา) ทนอยู่ได้ยาก (ทุกขัง) ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เมื่อมีเหตุปัจจัยครบถ้วนมันย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

สำหรับวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งเขียนอยู่ในแนวนอน เป็นอัพยากตธรรม คือธรรมชาติที่เป็นกลางไม่เป็น กุศล หรือ อกุศล แต่เป็นเหตุปัจจัยที่เข้าร่วมปัจจัยการให้ความทุกข์ใจเกิดขึ้นนั้น พระอรหันต์ตลอดถึงปุถุชน ล้วนมีธรรมชาติ 5 ชนิดนี้ อยู่ตามธรรมชาติ และธรรมชาติหรือธรรมะทั้ง 5 อย่างนี้ ก็มิได้เป็นของใคร (อนัตตา) ทนได้ยาก (ทุกขัง) ไม่เที่ยง (อนิจจัง)

เพราะมีร่างกายและจิตวิญญาณ เรียกว่า **นามรูป** มีการกระทบหรือ**ผัสสะ**กัน ระหว่าง**สฬายตนะ** คืออายตนะภายใน 6 กับ อายตนะภายนอก 6 **เวทนา** หรือความรู้สึก (FEELING) จึงเกิดขึ้น ทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นรับรู้ต่อสิ่งเร้าที่แวดล้อมอยู่

พืชก็รู้อย่างพืช เช่นไมยราบสามารถหุบใบเมื่อเราไปเหยียบมัน สัตว์เซลล์เดียวก็รู้อย่างสัตว์เซลล์เดียว สัตว์เล็กก็รู้อย่างสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่

ก็รู้อย่างสัตว์ใหญ่ คนก็รู้อย่างคน

สัตว์เดรัจฉานไม่อาจรู้พิเศษตามปัญญาของพระพุทธเจ้าได้ เพราะมันสมองไม่พัฒนาไปเท่าคน

แต่คนที่ได้ยินได้ฟังอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 แล้ว ยังไม่อาจรู้แจ้งจนนำไปปฏิบัติให้บังเกิดผลมีสุขภาพจิตดีขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมเป็นเพียงผู้เกิดมาและตายไปเปล่าอย่างอาภัพ เป็นโมฆะบุคคล เหมือนแมลงเม่าตัวหนึ่งที่เกิดมาแล้วก็ตายไปเปล่า กลายเป็นเถ้าถ่านอยู่ในกองเพลิงตัณหานั้นเอง

ปุถุชนผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลส ย่อมเคยเสพแต่ความสุขอันเนื่องมาจากกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือวัตถุกามทั้งหลายซึ่งเป็น **อามิสสุข** คือสุขที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อให้ปลาติดเบ็ด

เบ็ดเป็นโทษของกาม เรียกว่า **อาทีนวะ** แห่งกามหรือกามาทีนวะ นำมาซึ่งความเจ็บปวด

เหยื่อเป็นคุณของกามเรียกว่า **อัสสาทะ** นำมาซึ่งความเอร็ดอร่อย

ปุถุชนพากันหลงผิดต่ออัสสาทะแห่งกาม คิดว่าความสุขอยู่ที่การได้เห็นสวย ได้ยินเพราะ ได้ดมหอม ได้รสอร่อย ได้สัมผัสสบาย พากันติดใจในรสอร่อยของเหยื่อจนลืมเบ็ด

ต่อเมื่อถูกเงี่ยงเบ็ดหรือต้องกระทบเข้ากับโทษแห่งกามเข้าแล้วซิจึงจะสะดุ้งขึ้นมาด้วยความเจ็บปวด หรือเหมือนคนกำลังเคี้ยวอาหารเลิศรสอันโอชา ต้องปวดและเสียวฟันเมื่อขย้ำลงโดยแรง บนเมล็ดกรวดที่ปนมาในอาหารฉะนั้น

บัดนี้ท่านก็ได้ผ่านโลกมาเกินกึ่งศตวรรษแล้ว คงรู้รสทั้งอัสสาทะและอาทีนวะแห่งกามดี เวลาของท่านเหลือน้อยลงเรื่อย ถ้าไม่รีบแสวงหา **นิรามิสสุข** คือสุขอันมิได้เนื่องมาจากกามคุณ 5 แล้ว ท่านจะตายไปอย่างอภัพบุคคลที่น่าเสียดายยิ่ง เพราะท่านมีโอกาสทองได้มาพบพระพุทธศาสนาทราบว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 แต่ท่านไม่ฉวย

โอกาสทองนั้น **ปริยัติธรรม** คือศึกษาธรรมชาติทั้งปวง จนรู้จักธรรมชาติโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือจิตใจตนเอง อย่างทะลุปรุโปร่ง จนไม่มีข้อลังเลสงสัยในอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 อีกต่อไป สามารถนำความรู้ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นปัญญา เป็นวิชชา มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกขณะจิตที่ตากระทบรูป หูกระทบเสียง เป็นต้น บังเกิดผลเป็นความสงบเย็นของจิตใจอย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน

จิตเช่นนี้เป็นจิตอยู่เหนืออำนาจแห่งโลกธรรม หรือธรรมดาโลก ซึ่งมีเป็น 2 ฝ่ายเสมอไป ไม่บวกก็ลบ เช่น ไม่ได้ลาภก็เสื่อมลาภ ไม่ได้ยศก็เสื่อมยศ ไม่ได้สรรเสริญก็ถูกนินทา ไม่ได้สุขก็ได้ทุกข์ ไม่ได้มาก็เสียไป ไม่ได้กำไรก็ขาดทุน ไม่กตัญญู ก็อกตัญญู ไม่สะดวกสบายก็ยากลำบาก ไม่แข็งแรงก็เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่รอดก็ตาย ฯลฯ เป็นต้น

สำหรับท่านที่ไม่อาจเอาชนะโลกธรรมได้ ยังอยู่ท่ามกลางโลกีย์ ยังไม่ขึ้นเหนือโลกเป็นโลกุตตระ ควรปฏิบัติตัวเหมือนปลาที่ฉลาด รู้จักตอดกินแต่รสอร่อยของเหยื่อ ระมัดระวังมิให้ถูกเงี่ยงเบ็ด ย่อมเป็นวิธีอยู่ในโลกให้มีความสุขจากกามอัสสาทะวิธีหนึ่ง

แต่สำหรับปลาที่เข็ดเขี้ยวกับกามาทีนวะ อยากผละจากกาม อยากออกจากกาม อยากมีจิตเป็นอิสระไม่ต้องตกเป็นทาสอารมณ์อันเนื่องมาจากกามคุณ 5 ที่เรียกว่า **เนกขัมมะ** หรือ **นิสรณะ** แล้วก็ขอได้โปรดศึกษาต่อไป

ปรากฏการณ์ทั้งปวงในโลกนี้ ที่เรียกว่า**โลกธรรม** นั้น มี 2 ฝ่ายตรงข้ามกันเสมอไป ไม่บวกก็ลบ การปฏิบัติธรรม เพื่อบรมสุขก็คือการเอาชนะอำนาจแห่งปรากฏการณ์มิให้มามีอำนาจผลักดันจิตสำนึกให้ต้องกระสับกระส่าย กระวนกระวายไปทางบวกบ้าง ลบบ้าง ฟูขึ้นบ้าง แฟบลงบ้าง ซึ่งเป็นการเสียสุขภาพจิตอย่างยิ่ง

จิตสำนึกนี้ ยังส่งผลกระทบถึงจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะทุกอวัยวะ ทั่วร่างกายทั้งภายในและภายนอก ที่สังขารปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นร่างกายมนุษย์ จนอวัยวะเหล่านั้นทำงานผิด

ปกติไป ต่อมไร้ท่อหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมาผิดเวลา ผิดจำนวน หรือมีสารบางอย่างหลั่งออกมาผิดปกติ มีผลทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ทางร่างกายขึ้น เช่น ปวดศีรษะ มึนงง น้ำลายแห้ง คอแห้งผาก เบื่ออาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน ท้องผูก ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ ฝันร้าย ผมร่วง คัน และมีผื่นขึ้นที่ผิวหนัง เจ็บแน่นหน้าอก ใจเต้น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจเสมอ ๆ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง ยกแขนขาไม่ไหว หมดสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ เป็นต้น จนต้องพึ่งจิตแพทย์หรือยากล่อมประสาทเป็นประจำ หาความสุขมิได้เลยไม่ว่าเศรษฐีหรือยาจก ไม่ว่าผู้สูงด้วยอำนาจวาสนาหรือผู้ต่ำต้อยน้อยบารมี ไม่ว่าหนุ่มสาวหรือผู้อยู่มานานในโลกนี้ ฯลฯ

เพื่อจะได้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งทางจิตใจและร่างกายที่ต้องพลอยรับผลกระทบมาจากจิตที่ตั้งไว้ผิดด้วยมิจฉาทิฏฐิ เราควรรู้เท่าทันปรากฏการณ์ของโลก ว่ามันเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง ตถตา!

เมื่อจิตท่านต้องรับรู้ในปรากฏการณ์บวกก็ดี ลบก็ดี อย่ากลัวปรากฏการณ์ อย่าหนีปรากฏการณ์ แต่จงหนีโมหะอวิชชา มิจฉาทิฏฐิ ไปสู่ปัญญาวิชชา สัมมาทิฏฐิ หนีให้พ้นจากการคิดนึกปรุงแต่ง คือจิตสังขารอันประกอบด้วยอวิชชาพาให้ตัณหาสิ้นเหตุปัจจัย เกิดขึ้นไม่ได้ อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ พลอยหดหายไปในขณะจิตนั้น นั่นเอง

นิโรธ จึงปรากฏขึ้นแก่จิตใจ เพราะปฏิบัติอยู่ **ในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิ** เป็นตัวนำ ให้สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ปรากฏขึ้นพร้อมเป็นมรรคสมังคี ณ ขณะจิตนั้นนั่นเอง

หากขณะจิตใดขาดสติขาดปัญญา ย่อมพลัดออกจากทางดับทุกข์ เกิดความทุกข์ใจขึ้นอีกเป็นธรรมดา

บางท่านไม่ทราบว่า สาเหตุที่ทำให้ทุกข์ดับลงได้คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น ต้องสมังคีหรือสามัคคีกัน คือต้องมาร่วมกันพร้อมกันครบทั้ง

8 องค์ในขณะจิตหนึ่ง ๆ ที่มีผัสสะจึงจะสามารถไกลทุกข์ ไกลกิเลส ไกลกังวลได้

อริ แปลว่า ศัตรู หมายถึงกิเลสตัณหามากมายนับไม่ถ้วนประเภทที่ทะยอยเข้าบุกรุก

ย แปลว่า ไปไกล

มรรค แปลว่า ทาง

สัมมาทิฏฐิเป็นองค์แรกของอริยมรรค มีความสำคัญที่สุดกว่าทุกองค์ดังพุทธดำรัสที่ว่า "สัมมาทิฏฐิ สมาทานา สัพพังทุกขัง อุปปัจคุง"แปลว่า "ทุกข์ย่อมล่วงไป ดับไปเพราะการรับไว้ด้วยดี ซึ่งสัมมาทิฏฐิ" กล่าวคือ ศึกษาหรือ**ปริยัติธรรม**จนเข้าใจ พร้อมทั้ง**ปฏิบัติธรรม**นั้น จนได้ผลที่เรียกว่า **ปฏิเวธธรรม** มีความรู้ จนตื่น และเบิกบานอยู่ทุกขณะจิตที่ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมนั้นอยู่

พระพุทธองค์ ทรงตรัสรู้เพื่อความดับทุกข์ทางใจที่เรียกว่า **นิโรธ** หรือนิพพาน มิใช่ให้เพ้อถึงสวรรค์ ฝันถึงความสุข ที่มนุษย์และเทวดาพากันติดอกติดใจ คือ สุขอันเกิดจากวัตถุกามทั้งปวง

ยิ่งอุดมด้วยกาม ยิ่งเหลิง ยิ่งเตลิด ยิ่งปัญญาอ่อน เทวดาจึงไม่อาจบรรลุเป็น "อริย" ได้ เพราะมัวติดสุข เมาสุข บ้าสุขอันจอมปลอม ที่หาความจีรังยั่งยืนอะไรมิได้เลย

นอกจากจะทรงรู้แจ้งในสภาวะทุกข์ดับสิ้นเชิงหรือนิโรธแล้ว ยังทรงรู้แจ้งแทงตลอด หนทางคือ**มรรค**ไปสู่สภาวะนั้นอีกด้วย

สัมมาทิฏฐิ คือการรู้เท่าทันทฤษฎีชีวิต ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องตามเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งแล้ว ย่อมคอยดำริในความแจ้งนั้นไว้เสมอ คือ**สัมมาสังกัปปะ** 2 องค์นี้เป็น **ปัญญา**

เมื่อจิตสว่างอยู่ด้วยปัญญา ย่อมพากายให้พูดถูกเป็น**สัมมาวาจา** ย่อมพากายให้ทำถูกเป็น**สัมมากัมมันตะ** หาเลี้ยงชีวิตถูกเป็น **สัมมาอาชีวะ** 3 องค์นี้เป็น **ศีล**

จิตที่สว่างด้วยปัญญา พากายให้พูดสะอาดทำสะอาดด้วยศีลนั้น ย่อมเป็นจิตที่ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไวในการงานอยู่เสมอ เป็นสมาธิจิต คือ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** 3 องค์นี้เป็น **สมาธิ**

ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ปัญญา ศีล สมาธิต้องมาพร้อมกัน ในขณะจิตหนึ่งที่มีผัสสะเพื่อจะได้นำจิตให้พ้นไปจากวัฏจักรอันเลวร้ายที่นำทุกข์นำโทษมาสู่จิตใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า มิอาจตีฝ่าวงจรแห่งความทุกข์ออกไปได้สักคราว

แผนตัวอักษรหน้าต่อไป แสดงทางนำไปสู่ความเกิดแห่งทุกข์สายหนึ่ง และความดับแห่งทุกข์อีกสายหนึ่ง

ท่านจะเลือกเดินทางไหนย่อมเป็นสิทธิของท่าน เชิญท่านเลือกเอาตามใจชอบเถิด

ตนแล เป็นที่พึ่งแห่งตน

"หนทางนั้นมีอยู่ เราเป็นเพียงผู้ชี้ แต่การเดินทาง เป็นหน้าที่ของเธอเอง" นี่คือพุทธดำรัส

คนที่ยังมีชีวิตอยู่ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ครบ (**วิญญาณ**, **นามรูป**, **สฬายตนะ**) ย่อมมีการกระทบกันระหว่าง ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับอารมณ์ เกิดความรู้สึกขึ้น (**ผัสสะ**, **เวทนา**)

วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

ทางไปสู่ความทุกข์ | ทางไปสู่ความดับทุกข์

ทางไปสู่ความทุกข์	ทางไปสู่ความดับทุกข์
ง่ต่อเวทนาจึงติดสุขเวทนา าลียดทุกขเวทนา	หยุดดู หยุดรู้ทันเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
ม่รู้ ไม่ตื่น ไม่เบิกบาน จึงถูกกิเลสตัณหาโจมตี ชัยไปโดยง่ายดาย เพราะจิตมืดบอดด้วยโมหะ	รู้ ตื่น เบิกบาน (พุทธะ) สิ้นวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
่จฉาทิฏฐิ (อวิชชา)	สัมมาทิฏฐิ (วิชชา)
านึกปรุงแต่งไปต่าง ๆ (สังขาร)	หยุดคิดนึกปรุงแต่ง (วิสังขาร)
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (ตัณหา)	สิ้นตัณหา
วามยึดมั่นถือมั่น อุปาทานในตัวกู ในของ ๆ กู ความเห็นของกู ในการดำเนินชีวิตของกู ปาทาน)	สิ้นอุปาทาน
ความรู้สึกว่ากูเป็นนั่น เป็นนี่ (ภพ)	สิ้นภพ
ความรู้สึกว่ากูเกิดขึ้นในโลกนี้ (ชาติ)	สิ้นชาติ
งเป็นทุกข์ใจไปในเรื่องของโลกธรรม าจิตให้ฟูขึ้นบ้าง แฟบลงบ้าง หาความ ว่าง สงบ สะอาด ไม่ได้เลย	สิ้นทุกข์ จิต สว่าง สงบ สะอาด

ท่านที่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องสมาธิ โดยไม่เคยรู้จัก**สัมมาทิฏฐิ** ไม่รู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยกระจ่างแจ้ง ไม่รู้อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ หรือถึงจะบอกว่ารู้ ก็รู้แบบปริยัติ คือ อ่านเข้าใจ ไปตามตัวอักษร พอปิดหนังสือลง ธรรมทั้งปวงก็คงอยู่แค่ในหนังสือเท่านั้น ไม่ถูกโอปนยิโก คือน้อมนำใส่เข้าไว้ในจิตในใจ เมื่อจิตต้องรับอารมณ์จากผัสสะทางทวารต่าง ๆ ย่อมขาดที่พึ่ง ต้องพ่ายแพ้แก่มาร **ปฏิบัติธรรม**ไม่ทัน จึงไม่บังเกิดผลเป็น**ปฏิเวธธรรม**เพราะไม่ถึงพระพุทธ ไม่ถึงพระธรรม ไม่ถึงพระสงฆ์ จนเอามาเป็นที่พึ่งได้ทันท่วงที ก่อนที่พญามารคือกิเลสตัณหาจะเข้าครองจิตใจให้เร่าร้อน ขุ่นมัวไป

สมาธินั้นย่อมเป็นมิจฉาสมาธิ มิอาจนำไปสู่ความดับทุกข์หรือนิโรธได้ เป็นสมาธิของฤาษีชีไพร ครั้งก่อนพุทธกาลมีอาฬารดาบสและอุทกดาบสเป็นอาทิ และแม้สมัยนี้ก็ยังมีอยู่ตามสำนักต่าง ๆ ที่นิยมเข้าฌานคืออัปปนาสมาธินั่งหลับตาพาเพลินเห็นกายมนุษย์ กายเทวดา กายพรหม เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นผี เห็นเลข หรือแม้จะสามารถแสดงอิทธิปาฏิหาริย์เหาะเหิรเดินอากาศได้ ทายใจคนได้ ฯลฯ แต่ก็ไม่อาจเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จนเอามาเป็นที่พึ่งได้ เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 โดยกระจ่าง

การเห็น การแสดงฤทธิ์ดังกล่าว มิอาจนำไปสู่ความดับทุกข์ได้ จึงไร้ประโยชน์ พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ ไม่ทรงแนะนำ และยังทรงห้ามมิให้อวดอุตริมนุสธรรมเหล่านั้นอีกด้วย ผู้ดื้อรั้นจึงมิใช่ชาวพุทธ เพราะไม่รู้ ไม่ตื่น ไม่เบิกบาน ไม่รู้แจ้งแทงตลอดสัมมาทิฏฐิ

ท่านที่ไปยังสำนักฝึกสมาธิ จึงควรตระหนักไว้เสมอว่า เราไปฝึกจิตให้สงบโดยเร็ว เพื่อนำความชำนาญหรือวสีไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องประกอบหน้าที่การงานต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยปัญญา ศีล สมาธิเป็นมรรคสมังคี เพื่อมิให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น หรือหากจะเกิด ก็ดับลงโดยเร็วได้

ในขณะจิตที่มีผัสสะกับอิฏฐารมณ์ก็ดี อนิฏฐารมณ์ก็ดี ถ้าเรามีปัญญา มี**สัมมาทิฏฐิ**บริบูรณ์แล้ว **สัมมาสมาธิ**ที่ชำนาญ ย่อมช่วยให้สัมมาทิฏฐิและอริยมรรคอีก 6 องค์ปรากฏพร้อมเป็นมรรคสมังคีเสมอไป เปรียบได้กับการขี่ม้าเพื่อไปสู่เมืองบรมสุข ถ้าม้าขาขาดไป 1 ข้าง ไม่ครบองค์ 4 หรือ 4 ข้าง ม้านั้นย่อมไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางฉันใด อริยมรรคที่ไม่ครบองค์ 8 ย่อมไม่อาจนำไปสู่นิโรธหรือนิพพานได้ฉันนั้น

การไปสู่สำนักฝึกสมาธิ ก็เหมือนกับนักเรียนไปฝึกฟันดาบยังสำนักดาบต่าง ๆ ย่อมใช้แต่ดาบปลอมพร้อมกระจังครอบใบหน้ากันบาดเจ็บ

ถ้านักเรียนนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อหมดชั่วโมงฝึกแล้ว ขณะเดินทางกลับบ้าน คือทุกขณะจิตที่กำลังประกอบหน้าที่การงานทั้งปวงอยู่ ย่อมพกดาบจริงอันคมกริบ ซึ่งเปรียบได้กับปัญญา หรือ**สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ**ไว้กับตัวและพร้อมเสมอที่จะชักดาบนั้นออกมาฟาดฟันศัตรู คือกิเลสตัณหาอันมากมาย ที่กรูกันเข้ามาทำอันตรายสุขภาพจิต ด้วยความว่องไว ปราดเปรียว กระฉับกระเฉง จิตไม่หวั่นไหว คงผ่องแผ้วอยู่ตามปกติของจิต เพราะรู้เรารู้เขาชัดแจ้ง ไม่มีวิจิกิจฉา คือความเคลือบแคลงลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น จิตจึงตั้งมั่น เพราะฝึกมาดีแล้ว

ท่านที่หลงทางไปฝึกสมาธิบางสำนักพากันบ่นว่า "ขณะจิตที่อยู่ในสมาธิ รู้สึกเบาสบายดี ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดมาก ไม่อิจฉาริษยา ไม่อาฆาตเคียดแค้นชิงชัง ไม่พยาบาท ไม่เกลียด ไม่โกรธ ไม่อยากได้นั่น ไม่อยากได้นี่ ไม่อยากเป็นนั่น ไม่อยากเป็นนี่ ฯลฯ แต่พอออกจากสมาธิแล้ว จิตก็กลับวุ่นด้วยกิเลสตัณหาต่าง ๆ เหมือนเดิม สันดานไม่เปลี่ยน ไม่มีอะไรดีขึ้น

ดังนั้น ความสุขที่เกิดจากมิจฉาสมาธิ จึงเป็นเสมือนหญ้า ซึ่งเปรียบได้กับกิเลส ถูกหินซึ่งเปรียบได้กับอำนาจสมาธิหรือฌานกดทับไว้ชั่วคราว หญ้าเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ทำท่าว่าจะตาย แต่พอเคลื่อนหินออก หญ้ากลับได้

น้ำค้าง ได้อากาศ ได้แดดจึงเขียวชอุ่มขึ้นมาใหม่อีก เลยไม่พบกับความสุขนิรันดรสักที เพราะมิได้นำจอบเสียมอันคมกริบซึ่งเปรียบได้กับปัญญาขุดรากถอนโคนหญ้า ซึ่งเปรียบได้กับกิเลสตัณหา ทิ้งไปให้สิ้นซาก

บางท่านโชคร้ายไปอีกแบบหนึ่ง จิตชอบหาความสุขจากอารมณ์อันเนื่องมาจากอบายมุข

อบาย แปลว่าเสื่อมหรือฉิบหาย **มุข** แปลว่าปากทางได้แก่ ความเกียจคร้านต่อหน้าที่การงาน ชอบคบคนชั่วเป็นมิตร ชอบเล่นการพนัน ชอบเสพสิ่งมึนเมาต่าง ๆ มีบุหรี่ หมาก ยานัตถุ์ สุรา เมรัย กระท่อม กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน ทินเนอร์ ฯลฯ ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบดูการเล่นมากเกินควร ซึ่งสมัยนี้มีเสนอเข้ามาถึงในบ้าน ในรูปของทีวี วีดีโอ เป็นต้น

อบายมุขทั้ง 6 นี้ เปรียบได้กับเหยื่อยัดไส้ยาพิษที่ติดมากับเบ็ดไว้ล่อปลาโง่ที่นอกจากจะเจ็บปวด ด้วยเงี่ยงเบ็ดแล้ว ปลาโง่เหล่านั้นยังต้องมึนเมา โง่เซ่อจากฤทธิ์ของยาพิษนั้นจนฉิบหายขายตัว ขายครอบครัว ฆ่าตัวตายมานักต่อนักแล้ว

บุคคลประเภทเดียว ที่จิตหมดความหิวในอารมณ์ทั้งปวงนิรันดร คือพระอรหันต์ แต่ปุถุชนตลอดจน อริยบุคคล 3 ระดับแรก คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี จิตยังหิวอารมณ์อยู่

พระอนาคามี หิวอารมณ์จากรูปฌาน และอรูปฌานซึ่งเป็นความเอร็ดอร่อย เป็นราคะที่เกิดขึ้นกับจิต ในขณะที่สามารถหยุดจิตให้นิ่งอยู่กับอารมณ์เดียวอันเนื่องมาจาก **รูป** เช่น พระพุทธรูป น้ำในถ้วยแก้ว ลมหายใจเข้าออก เปลวเทียน เป็นต้น หรือสามารถหยุดจิตให้นิ่งอยู่กับอารมณ์เดียวอันเนื่องมาจาก **อรูป** คือ ความว่าง หรือสูญญากาศ

พระสกทาคามี และโสดาบัน จิตยังอร่อยยังมีราคะต่อวัตถุกามทั้งปวง แต่ไม่ดื่มด่ำอย่างมืดบอดเท่าปุถุชนคนผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลสทั้งหลาย

สำหรับอันธปุถุชน ผู้จิตหนาเตอะอยู่ด้วยกิเลสตัณหานั้น จิตมักใคร่อยู่ในอารมณ์อันเนื่องด้วยอบายมุข

ท่านที่กำลังจะพ้นไปจากตำแหน่งหน้าที่การงาน หยุดรับผิดชอบต่อสิ่งที่เคยรับผิดชอบมาช้านาน บางท่านอาจรู้สึกสิ้นหวัง หงอยเหงา ว้าเหว่ เปล่าเปลี่ยว เดียวดาย เพราะจิตท่านเคยคุ้นอยู่กับอารมณ์อันคึกคักและคึกครื้นในความเป็นหัวหน้า เป็นใหญ่เป็นโต เป็นผู้มีอำนาจราชศักดิ์วาสนาบารมี เป็นที่เกรงขามของคนทั่วไป เคยชี้นกเป็นนก ชี้ไม้เป็นไม้ นับแต่นี้เป็นต้นไป จะชี้นิ้วเอากับใคร หัวโขนที่สวมใส่อยู่สิ้นบทบาทลงแล้ว ต้องถอดออกไปตามกาลเวลา ฯลฯ เหล่านี้เป็นความคิด เป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองทั้งสิ้น เพราะท่านไม่เคยตระหนักลงไปในจิตของท่านว่า**ทุกสิ่งมีระยะเวลาของมัน**

เมื่อถึงเวลา ทุกสิ่งย่อมหมดไป ย่อมเปลี่ยนแปลงไป เพราะทุกสิ่งเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง ตถตา!

บางท่านอาจยินดีที่จะได้พ้นไปจากความรับผิดชอบแต่ช้าก่อน เวลามากมายในวันหนึ่ง ๆ นั้น ท่านจะทำอะไรดีเพื่อจิตจะได้เพลินอารมณ์ เป็นการฆ่าเวลาไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

หากท่านปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเตลิดไป ไม่มีงานหรืองานอดิเรกไว้คอยประเล้าประโลมใจ ให้จิตมีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเสวยแล้ว ท่านอาจคิดมากในเรื่องเหลวไหลจนสุขภาพจิตเสียไป พาให้สุขภาพกายทรุดตาม มีอาการผิดปกติทางกายปรากฏขึ้นมากมายดังที่ได้บรรยายมาแล้ว ต้องรบกวนลูกหลานให้ต้องมาพลอยลำบากไปกับเราด้วย เพราะป่วยไม่ได้หยุด ลูกที่โตเป็นผู้ใหญ่ ไม่อาจเป็นเพื่อนคุยที่ถูกคอกับเรานัก เพราะต่างวัยต่างความคิดเห็นกันมาก การเลี้ยงหลานเล็ก ๆ ก็ทำให้ ปู่ ย่า ตา ยาย เหน็ดเหนื่อยกายจนเกินไป เราจะใช้เวลาให้หมดไปวันหนึ่ง ๆ อย่างไรดี

เมื่ออยู่ในวัยเด็ก จิตเราเพลินอารมณ์อันเนื่องมาจากของเล่น ของกิน จากการปลอบประโลมของพ่อแม่ ฯลฯ ครั้นเข้าสู่วัยเรียน จิตเราเพลินอารมณ์ที่ได้จากเพื่อนฝูง จากวิชาความรู้

เมื่อเรียนสำเร็จ มีครอบครัว มีกิจการงาน มีหลักฐาน จิตเราก็เพลินอารมณ์อันเนื่องมาจากผัวจากเมีย จากลูกหลาน จากหน้าที่การงาน จากเกียรติยศชื่อเสียง จากข้าวของเงินทอง ทรัพย์สมบัติ

ในวันเกษียณอายุเป็นต้นไปนี้ เราจะได้อารมณ์จากสิ่งใดมาประเล้าประโลมจิตใจเรา โดยไม่รู้จักเบื่อ ไม่รู้จักเซ็ง ไม่ต้องเปลี่ยนจากอารมณ์นี้ไปสู่อารมณ์นั้น จากอารมณ์นั้นไปสู่อารมณ์โน้น เหมือนก่อน ๆ ให้เหนื่อยจิต อ่อนใจเพลียกายอีกต่อไป

ถ้าเราไม่รีบเสาะแสวงหาอารมณ์นั้นให้พบ ก่อนที่ความแก่หง่อม ความเจ็บไข้ได้ป่วยจะคืบคลานเข้ามาเยี่ยมเยือนในเวลาอันไม่ช้านี้ เราย่อมมีชีวิตในบั้นปลายจวบจนถึงวันตายด้วยจิตที่ไม่สะอาด ไม่สงบ ไม่สว่างเลย จะตายไปด้วยความมืดบอด หนักอึ้งอยู่ด้วยโมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน วัฏจักรแห่งภพ ชาติ ทุกข์ คงหมุนต่อไป มิอาจถูกทำลายลงได้ ทั้ง ๆ ที่ **สัมมาทิฏฐิ** อันเป็นมรดกล้ำค่าที่พระพุทธองค์ได้ทรงมอบไว้ให้แก่มวลมนุษยชาตินั้น เราก็ได้พบแล้ว แต่เราทำตัวเหมือนวานรได้แก้ว ไม่รู้คุณค่าของแก้วนั้น ปล่อยให้โอกาสทองผ่านไป เพราะความเบาปัญญาของเราเอง

การดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุให้มีความสุข จึงเป็นชีวิตที่ต้องรีบสมรสกับพระธรรม ให้ทันเวลาก่อนที่ท่านจะงอมจนเกินไป งอมจนไม่รู้ว่ากินอาหารแล้วหรือยังเพราะไม่เคยสมรสกับพระธรรม ไม่มีรสเสมอกับธรรมชาติ ไม่เข้าใจ**ธรรม**หรือธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่รู้**สัจจธรรม** จึงขาดสติ ขาดปัญญา พาให้งอมไปทั้งร่างกายและจิตใจ

พระธรรมจะเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจท่านได้ในทุกปรากฏการณ์ ถ้าจิตท่านไม่ควงคู่อยู่กับพระธรรมแล้ว กิเลสตัณหาพญามารหรืออธรรมนั่นแหละจะจูงท่านต่อไป พาจิตให้มืดมิดเร่าร้อน ขุ่นมัวหนักอึ้งไม่รู้สร่าง พระธรรมที่ท่านน้อมนำ หรือโอปนยิโกเข้ามาเป็นคู่จิตคู่ใจของท่าน จะอยู่เคียงข้างท่านทุกลมหายใจเข้าออกตราบวันตาย

เมื่อท่านอ้างว้างว้าเหว่หงอยเหงา ท่านจะมีพระธรรมอยู่เป็นเพื่อนชีวิต พระธรรมไม่เคยทรยศกบฏรักเหมือนคู่ควงที่เป็นปุถุชนซึ่งมีรักอื่นใดเสมอด้วยตนไม่มี

เมื่อท่านน้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ เศร้าใจ สลดใจ ต้องหลั่งน้ำตา พระธรรมนั่นแหละจะคอยซับน้ำตาและปลอบประโลมใจท่าน จนน้ำตาของท่านค่อย ๆ เหือดแห้งลง อิทธิพลของพระธรรมจะทำให้อาการคอหอยตีบตันน้ำตาตื้น หายไปเป็นปลิดทิ้งในที่สุด

เมื่อท่านบังเอิญโชคดี มีลาภ มีเกียรติ พระธรรมจะคอยรั้งท่านไว้มิให้จิตฟุ้งซ่าน จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือถึงกับช็อกไป ด้วยความตื่นเต้นดีใจอย่างมืดบอด

เมื่อท่านมีปัญหา เมื่อท่านลังเลสงสัย เมื่อท่านต้องการการตัดสินใจที่ถูกต้อง พระธรรมนั่นแหละจะเป็นที่ปรึกษา จะเป็นคู่คิดที่วิเศษสุดของท่าน

เมื่อท่านเบื่อชีวิต เซ็งชีวิต รำคาญชีวิต พระธรรมจะกระซิบว่า ชีวิตของใคร? ชีวิตไม่มีใครเป็นเจ้าของมันได้อย่าหลงผิดซิ! ชีวิตเป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ ปล่อยวางมันเสีย มันเป็นเพียงกระแสของธรรมชาติล้วน ๆ ที่ไหลเรื่อยไปต่างหาก ไหลไปพร้อมกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนคืออนิจจัง ไหลไปท่ามกลางความทนอยู่ได้ยากคือ **ทุกขัง** เพราะชีวิตไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับบัญชาไม่ได้ มันเป็น**อนัตตา**อย่างนั้นเองตถตา!

เมื่อท่านต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือทรัพย์สมบัติอันมีค่าไป พระธรรมยังคงอยู่ เคียงคู่ท่าน คอยเตือนท่านให้รู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเองตถตา อย่าว่าแต่ชีวิตอื่น ๆ หรือข้าวของเครื่องใช้ ทรัพย์สินเงินทองมากมายก่ายกองเหล่านั้นเลย แม้ชีวิตเราเองก็หนีไม่พ้นกฎของธรรมชาติที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นไปได้

เมื่อท่านถูกลบหลู่ดูหมิ่น เหยียดหยาม พระธรรมจะเข้าเชิดชูจิตใจ

ท่านไว้ มิให้ต้องหักลงด้วยความรันทดต่อความอกตัญญูไม่รู้คุณของผู้ที่ท่านเคยเมตตา กรุณา อุดหนุนจุนเจือมา**เมตตากรุณาธรรม**ยังคงท่วมท้นออกมาจากจิตใจท่านมิรู้หมด พร้อมด้วย**อภัยทาน**ที่ไม่เคยเหือดแห้ง

เมตตาธรรมจะค้ำจุนโลกที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดว่า "โลกคือกายอันยาววาหนาคืบ กว้างศอก ที่มีพร้อมทั้งสัญญาและใจ" ซึ่งหมายถึงร่างกายและจิตใจท่าน ไว้ให้ผ่องแผ้วแข็งแรงต่อไป และต่อไป

เมื่อท่านอ่อนเปลี้ยเพลียแรง เพราะชราลงเต็มที่ท่านจะมีพระธรรมคอยค้ำจุนท่านให้อาจหาญร่าเริง แจ่มใส อย่างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เมื่อท่านกำลังทุกข์ทรมานกายอยู่ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ พระธรรมนั่นแหละจะเป็นผู้ปกป้องรักษาให้ท่านพ้นทุกข์ทางใจ ไม่ยึดมั่นสำคัญผิดตู่เอาธรรมชาติคือกายนี้ จิตใจนี้ว่าเป็น**ตัวกู-ของกู** ซึ่งจะเป็นเหตุกระทบถึงร่างกาย มีผลให้โรคภัยไข้เจ็บหายช้า หรือทรุดหนักยิ่งขึ้น

เมื่อท่านกำลังจะสิ้นลมปราณ พระธรรมจะอยู่เคียงข้างท่าน แม้พ่อแม่ ผัวเมียของท่าน จะได้ตายพรากจากท่านไปนานแล้ว แม้ลูกหลานจะละทิ้งท่าน พระธรรมจะอยู่เคียงข้างท่านตลอดเวลา กระซิบให้ท่านปล่อยวางขันธ์ 5 คือ รูปะขันธ์ วิญญาณขันธ์ สัญญาขันธ์ เวทนาขันธ์ และสังขารขันธ์ ไม่หลงยึดมั่นสำคัญผิดเอาขันธ์ 5 มาเป็น**ตัวกู-ของกู**อีกต่อไป

ท่านก็จะหลับตาตายไปด้วยจิต ที่ประภัสสรอยู่ตามธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง ไม่ถูกปรุงแต่งให้หนักอึ้งเศร้าหมองด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทานอีกต่อไป ภพ ชาติ ทุกข์ ก็เป็นอันจบสิ้นลง ณ ขณะจิตที่สำคัญที่สุดนั้น นั่นเอง

พระธรรมอยู่ที่ใดเล่า อยู่ในพระไตรปิฎกรึ? อยู่ที่ประเทศเนปาลรึ? อยู่ที่วัดรึ? หรืออยู่ในบทความนี้

หามิได้! พระธรรมเหล่านั้น ท่านยังมิได้สมรสด้วย ยังคงเป็นเพียง**สุตมยปัญญา** และ**จินตามยปัญญา** คือปัญญาหรือพระธรรมที่ท่านเพียงแต่

ได้ทำความรู้จักด้วย โดยการฟังแล้วคิดนึกตามไปเท่านั้น ยังมิใช่ **ภาวนามย-ปัญญา** คือปัญญาหรือพระธรรมที่ขึ้นใจท่าน อยู่กับจิตใจของท่านตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออกที่ท่านมีสติอยู่

พระธรรมคู่ชีวิตย่อมอยู่กับจิตสำนึกของท่านตลอดเวลา หรือแม้ในความฝัน ท่านที่รักและผูกพันกับพระธรรมอย่างดื่มด่ำ ย่อมไม่ฝันเลย หรือหากจะฝันก็ไม่ฝันร้ายทำลายสุขภาพจิตให้โกรธ เกลียด ตกใจ กลัว ฯลฯ จนต้องสะดุ้งตื่นขึ้นมาด้วยอาการเหงื่อแตกซิก น้ำตาไหล หรือหัวใจเต้นแรง

ธรรมะที่ครบองค์ 3 คือ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ย่อมตามคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรมให้พ้นจากอำนาจมารอยู่ทุกขณะจิต ที่มี**ผัสสะ** ตรงตามคำกลอนที่ท่านพุทธทาสได้แต่งไว้ว่า:-

© ความทุกข์ เกิดที่จิต
เพราะเห็นผิด เมื่อ**ผัสสะ**
© ความทุกข์ เกิดไม่ได้,
ถ้าเข้าใจ เรื่อง**ผัสสะ**
© ความทุกข์ จะไม่โผล่,
ถ้าไม่โง่ เมื่อ**ผัสสะ**

หากท่านยังไม่เข้าใจเรื่อง**ผัสสะ** ซึ่งเป็นปัจจุบันธรรมในแต่ละขณะจิต หากท่านยังคงหลงอยู่ในอำนาจมารโมหะ อวิชชา มิจฉาทิฏฐิ ว่า “ตัวกู” มีอยู่ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตแล้ว คู่ชีวิตของท่านคือ “มาร” ย่อมจะคอยข่มเหงท่านให้ต้องเป็นทุกข์ใจอยู่ร่ำไป

ท่านที่ปรารถนาจะเปลี่ยนคู่ควง กรุณาย้อนกลับไปอ่านบทความนี้ใหม่ ซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้จะนับครั้งไม่ถ้วน จนร้อง **อ๋อ! รู้แล้ว** เมื่อใด ท่านจะรู้สึกด้วยตัวของท่านเองเป็น**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** ว่าเจ้ามารชีวิตได้อ่อนกำลัง หรืออาจถึงกับสิ้นอำนาจลงแล้วโดยไม่ทันได้รู้ตัว

เมื่อแสงสว่างปรากฏขึ้น ความมืดย่อมหายไปเป็นอัตโนมัติฉันใด เมื่อพระธรรมส่องสว่างขึ้นในดวงจิต ความมืดมิดแห่งโมหะอวิชชาย่อมหายไปฉันนั้น

บรมสุข ย่อมปรากฏขึ้นโดยไม่ต้องวิ่งเสาะแสวงหาจากที่นั่นที่นี่อีกต่อไป เพราะหญ้าอ่อนกำลังผลิใบสดเขียวชะอุ่ม รออยู่พร้อมแล้วที่ปากคอกนี่เอง

เมื่อประตูคอกเปิดผลัวะ เจ้าวัวโง่ที่ใคร่ในสุข สุข สุข ไม่รู้จักโลก ไม่รู้วิถีชีวิต ย่อมพุ่งตัวสุดแรงสู่เบื้องหน้าด้วยพลังแห่งมิจฉาทิฏฐิ เพื่อเสาะแสวงหาหญ้าอ่อน โดยหารู้สักนิดหนึ่งไม่ว่า ชีวิตนี้มิได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ ชีวิตนี้มีแต่หนามกุหลาบ มีแต่หญ้าแห้งแห่งความทุกข์ยาก มีแต่สุก สุก สุก จึงต้องตกลงสู่กองเพลิงกิเลส มอดไหม้แล้วมอดไหม้อีก โดยมิได้รู้สึกตัวขึ้นมาบ้างเลย

สำหรับวัวที่โชคดี ได้แรงบันดาลใจให้หยุดพิจารณาหญ้าปากคอก คืออริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อมไม่ต้องเหนื่อยแรง เร่ร่อนไปในวัฏฏะสงสารให้เนิ่นนานอีกต่อไป

ข้อคิดชีวิตคู่

โดย

น.อ.หญิง บุษกร สวัสดิ์-ชูโต

บทนำ

หนังสือเรื่องนี้ ถูกตั้งชื่อว่า **ข้อคิดชีวิตคู่** แต่ก่อนที่จะมาเป็นชีวิตคู่ได้นั้น ทุกคนย่อมต่างคนต่างเกิดมา โดยเริ่มจากทารกในครรภ์มารดา ทารกแรกคลอด เด็กอ่อนนอนแบเบาะ ชันคอ คืบ คลาน ตั้งไข่ เดินเตาะแตะ เด็กเล็ก เด็กโต เด็กวัยรุ่น หนุ่มสาว วัยเจริญพันธุ์ วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน วัยแก่ วัยชรา แล้วต่างคนต่างก็ตายไป ตามกฎธรรมดาของธรรมชาติที่มีอยู่ว่า

ธรรมชาติทั้งปวงล้วนมิได้เป็นตัวเราหรือของเรา ธรรมชาติที่เป็นสิ่งต้องอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งย่อมไม่เที่ยง ทนได้ยาก เสมอเหมือนกันหมดเป็น สามัญลักษณะ

สัจจะของธรรมชาติดังกล่าว ถูกศึกษาจนรู้แจ้งแทงตลอดโดยเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นเหตุให้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า อุบัติขึ้นบนโลกนี้

ทฤษฎีชีวิตที่เคยเข้าพระทัยผิดด้วยมิจฉาทฤษฎีหรือมิจฉาทิฏฐิ* ถูกทำลายลงสิ้นด้วย **สัมมาทิฏฐิ***

เพื่อมิให้เสียชาติเกิดมาเป็นสัตว์ที่ฉลาดสุด และได้มาพบพระพุทธศาสนา **มนุษย์ทุกคนจึงควรศึกษาจนเข้าใจทฤษฎีชีวิตอย่างถูกต้องให้ครบทุกฉากชีวิต..** *ชีวิตคน ชีวิตคู่ ชีวิตไข้และชีวิตคี่* ตลอดถึง *ชีวิตนิรันดร* เพื่อจะได้เข้าใจชีวิตและธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องตามที่มันเป็นจริง สามารถแสดงละครชั่วคราวอยู่บนเวทีโลกนี้ได้ถูกต้องทุกฉากทุกตอน อันจะเป็นเหตุให้ **สันติสุข** เกิดขึ้นกับจิตใจตนเอง และ**สันติภาพ** เกิดขึ้นกับสังคม ตั้งแต่เล็กสุดคือสังคมครอบครัว **มีชีวิตคู่นิรันดร** อันจะส่งผลให้สังคม

---

* สัมมาทิฏฐิ = ความเห็นชอบ (สัมมา = ถูกหรือชอบ มิจฉา = ผิด. ทิฏฐิ = ความเห็น เขียนอย่างสันสกฤต หรืออังกฤษว่าทฤษฎี, หรือ Theory

ประเทศชาติและโลกสงบเย็นได้

เวทีละครโลกนี้ เต็มไปด้วยหุ่นมนุษย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มิอาจรับรู้อะไรได้เลย เป็น **รูปขันธ์*หรือรูปธรรม** คือธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วย *ธาตุดิน* หรือของแข็ง *ธาตุน้ำ* หรือของเหลว *ธาตุลม* หรือก๊าซ *ธาตุไฟ* หรืออุณหภูมิ มาสังขารปรุงแต่งกันเป็นเซลของอวัยวะต่าง ๆ บรรจุลงใน *ธาตุว่าง* หรือช่องสูญญากาศ มีช่องปอด และช่องท้องเป็นอาทิ

แต่หุ่นก็คือหุ่น หุ่นจะเคลื่อนไหวไปได้ จำต้องอาศัยผู้ชัก หุ่นเปรียบได้กับ **ร่างกายหรือรูปธรรม** ผู้ชักหุ่นเปรียบได้กับ **จิตใจหรือนามธรรม** ซึ่งเป็น *ธาตุรู้* ที่สามารถรู้ได้ด้วย**จิตสำนึก** เป็น 4 แบบดังนี้

รับรู้ รูปทางตา เสียงทางหู กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น สัมผัสทางกาย และอารมณ์ทางใจ เรียก **วิญญาณขันธ์**

รู้สมปฤดี รู้สึกตัว รู้จำ รู้หมาย เรียก **สัญญาขันธ์**

รับรู้สึก ต่อสิ่งแวดล้อม ว่าจะสามารถทนได้มากน้อยเพียงใด เรียก **เวทนาขันธ์**

รู้คิดนึกปรุงแต่ง เรียก **สังขารขันธ์**

ขันธ์ทั้ง 5 คือ รูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ สัญญาขันธ์ เวทนาขันธ์ สังขารขันธ์ และ **ธาตุทั้ง 6** คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุว่าง และธาตุรู้ มิได้เป็นผู้ใดหรือของใครทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ **ที่เกิดขึ้น** เพื่อทำหน้าที่ไปตามธรรมดาของธรรมชาติ **ตั้งอยู่**ชั่วขณะแล้วก็**ดับไป** แต่มิได้ดับสูญ คงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** สืบต่อกันเป็น**สันตติ**ด้วยการหนุนเนื่องของพลังงานต่าง ๆ อยู่เรื่อยไป ดังคำกลอนของท่านพุทธทาสที่ว่า

---

* ขันธ์ = กองหรือหมวด

"จากอนันต์* สู่อนันต์ นั้นเห็นยาก
คนส่วนมาก งันงง ตรงความหมาย
ไม่สิ้นสุด ทั้งฝ่ายเกิด และฝ่ายตาย
ภาษาคน*. อย่าขวนขวาย มาฟังยิน
ข้อนี้ต้อง เปรียบเทียบ กับเสียงระฆัง
คือมันดัง ออกมาได้ ไม่รู้สิ้น
ดังออกมา เรื่อยไป ได้อาจิณ
ก็ไม่เคย เต็มถิ่น อากาศกาล
เหมือนสังขตะ* ธรรมธาตุ ปรุงแต่งกัน
เนืองอนันต์ มิรู้สิ้น สายสังขาร
ปรุงออกมา นานนับ กี่กัปป์วาร
อวสานต์ นั้นไม่มี ที่เหตุมูล
แม้นธรรมธาตุ อสังขตะ* สุญญตา
เป็นอนันต์ เสมอมา ไม่ขาดสูญ
เป็นที่ดับ แห่งสังขาร* แต่กาลบูรพ์
ไม่เต็มนูน เพราะอนันต์ นั่นแลนา"

---

* อนันต์ = ความกว้างใหญ่ไร้ขอบเขต ไร้ที่ตั้งต้น ไร้ที่สิ้นสุด = infinity
* ภาษาคน = เป็นภาษาที่พูดกันโดยสมมุติ เป็นโลกียธรรม ตรงข้ามกับภาษาธรรม ซึ่งพูดกันโดยวิมุตติ หลุดพ้นจากสมมุติ เป็นโลกุตรธรรม
* สังขตะธรรม = ธรรมชาติที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่ง
* อสังขตะธรรม = ธรรมชาติที่ไร้เหตุปัจจัยปรุงแต่ง หมายถึงสภาวะวิสังขารของจิตที่รู้ ตื่น เบิกบาน ไม่คิดนึกปรุงแต่ง ด้วยอวิชชา จึงสิ้นตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ และทุกข์
* สังขาร = ปรุงแต่ง สังขารมี 3 **กายสังขาร** กายต้องปรุงแต่งด้วยอากาศและอาหารเป็นอาทิ

จิตสังขาร จิตคิดนึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ ถ้าเป็นอิฏฐารมณ์ก็โลภ ถ้าเป็นอนิฏฐารมณ์ก็โกรธ เป็นต้น

วจีสังขาร จิตคิดนึกปรุงแต่งแล้ว สื่อความคิดนึกหรือจิตสังขารออกมาเป็นวาจา

รูปขันธ์ หรือหุ่นคือร่างกาย ที่มองดูภายนอกเหมือนไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เกิด ไม่ดับนั้น แท้ที่จริงเซลที่มาสังขารปรุงแต่งกันเป็นอวัยวะใหญ่น้อยนั้น ล้วนทะยอยกันเกิดขึ้นใหม่ เพื่อทดแทนเซลเก่าที่ตายไปอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจึงปรากฏเป็น **ไตรลักษณะ** หรือ **สามัญลักษณะ** คือ *อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ* และ *อนัตตลักษณะ* เปลี่ยนแปลงไหลเรื่อยจากทารกสู่วัยต่าง ๆ จนตายไปในที่สุด แต่มิได้สูญหายไปทางใด ธาตุต่าง ๆ คงหมุนเวียนอยู่ในสากลจักรวาล เป็น **กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา** เพราะมีสิ่งนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงมี เพราะมีสิ่งนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงมี ฯลฯ ไม่สิ้นสุด จึงมิได้มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตนของมันโดยเอกเทศเลย ล้วนต้องอาศัยกันและกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน เกิดเป็นกระแสธารแห่งธรรมชาติล้วน ๆ ที่ไหลเรื่อยไป ดังพุทธดำรัสที่ว่า *สุทธิธัมมา ปวัตตันติ* ทุกประการ

นามขันธ์ หรือผู้ชักหุ่นคือจิตใจ ซึ่งเป็น *ธาตุรู้* นั้น หากจิตพิจารณาจิตด้วยพุทธปัญญาสัมมาทิฏฐิโดยแยบคาย จิตย่อมเห็นจิต ว่าจิตเกิดขึ้นทีละขณะ เพื่อทำหน้าที่รู้ 4 แบบดังกล่าวอย่างรวดเร็วมาก รู้แล้วก็ดับไป รู้แล้วก็ดับไป ฯลฯ เป็นสันตติ สืบต่อกันไม่ขาดสาย ยกเว้นเวลาจิตตกภวังค์หลับสนิทหรือถูกวางยาสลบ จิตสำนึกจะหยุดพักการทำงานไปชั่วขณะ แต่จิตใต้สำนึกที่คุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ยังคงทำงานอยู่ เมื่อพ้นระยะตกภวังค์แล้ว จิตสำนึกก็จะเริ่มทำงานต่อไป

การตามดูจิตสำนึก จนรู้ทันการเกิด-ดับของมัน จิตย่อมไม่คิดนึกปรุงแต่งด้วยโมหะ อวิชชาหรือมิจฉาทิฏฐิ ตัณหาย่อมสิ้นเหตุปัจจัย มิอาจเกิดขึ้นได้ พาให้สิ้นอุปาทาน สิ้นภพ สิ้นชาติ สิ้นทุกข์ เป็น **กระแสแห่งอิทัปปัจจยตาหรือ ปฏิจจสมุปบาทธรรม*** **สายทุกข์ดับหรือนิโรธ**

---

* ปฏิจจสมุปบาทธรรม = ปฏิจจ-อาศัยกัน สมุปบาท-เกิดขึ้นพร้อม ธรรม-ธรรมชาติ, สิ่ง

หากจิตสำนึกมิได้ตามดูจิตด้วยพุทธปัญญา วิชชา หรือสัมมาทิฏฐิ ย่อมเผลอสติ ขาดปัญญาคิดนึก ปรุงแต่งมีจิตสังขารไปตามผัสสะ* และเวทนา* ที่ปรากฏขึ้นกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (คืออายตนะภายในหก* หรือสฬายตนะ) ตัณหา* ย่อมเกิดขึ้นพร้อมอุปาทาน* พาให้รู้สึกว่ามีตัวเราของเราเกิดขึ้น ภพ ชาติ* จึงปรากฏ เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด จิตเร่าร้อนด้วยเพลิงโมหะ โลภะ โทสะ กระแสแห่ง **ปฏิจจสมุปบาทธรรมสายทุกข์เกิด** ย่อมปรากฏขึ้น ณ ขณะจิตที่เผลอสติขาดปัญญาไปนั้น

เมื่อผู้ชักหุ่นคือจิต เศร้าหมองด้วยโมหะ โลภะ โทสะ ย่อมชักหุ่นคือกาย ให้ประกอบมโนกรรม วจีกรรม กายกรรม เศร้าหมองตาม ผลคือวิบากกรรมจึงตามติดดุจเงาตามตัว ก่อกรรมดี วิบากย่อมเป็นพลังบุญ ก่อกรรมชั่ว วิบากย่อมเป็นพลังบาป

ฝูงสัตว์ที่มืดบอดทั้งปวงจึงวนเวียนอยู่ในวัฏฏจักรแห่ง **กิเลส-กรรม-วิบาก** อย่างยากที่จะหลุดพ้นออกไปได้ ถูกพลังกิเลสผลักดันให้ทำกรรม พลังกรรมส่งผลให้ได้รับวิบาก หากยังมืดบอดด้วยโมหะอวิชชา มิจฉาทิฏฐิ อยู่ต่อไป จิตย่อมตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส ถูกมันใช้ให้ประกอบ **กรรม** ทั้งไตร-

---

* ผัสสะ = การกระทบกันระหว่าง ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับอารมณ์

* เวทนา = ความรู้สึก (FEELING) ถ้าทนง่ายเป็นสุขเวทนา ถ้าทนยากเป็นทุกขเวทนา ถ้าไม่ยากไม่ง่าย เป็นอทุกขมสุขเวทนา

* อายตนะ = เครื่องเชื่อมติดต่อมี 6 คู่ ตาติดต่อกับรูป หูติดต่อกับเสียง เป็นต้น

* ตัณหา = ความอยาก ถ้าอยากดึงดูดเข้ามา อยากมี, อยากได้ คือ **กามตัณหา** อยากเป็น คือ **ภวตัณหา** ถ้าอยากผลักออกไป คือ **วิภวตัณหา** อยากไม่ให้ได้ อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น

* อุปาทาน = ความยึดมั่นถือมั่น

* ภพชาติ = **ชาติ** คือความรู้สึกว่ามีตัวกูเกิดขึ้น เป็นนั่นเป็นนี่ คือ **ภพ** เช่น เป็นลูก เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นคนดัง เป็นยาจก เป็นคนโชคดี เป็นคนโชคร้าย ฯลฯ

ทวาร ได้รับผลเป็น **วิบาก** ซ้ำแล้วซ้ำเล่า หนีไม่พ้นทุกขลักษณะ ทุกขเวทนาทางกาย เพราะจิตมืดบอดอยู่ด้วยอวิชชา ตัณหา และทุกขอุปาทาน จึงวนเวียนอยู่กับทุกข์ ต้องเป็นทุกข์แล้วทุกข์อีก เอนกอนันตชาติมิอาจหลุดพ้นวัฏฏะสงสารไปได้เลย.

ทุกวันนี้ มนุษย์มุ่งศึกษาหาความรู้มาเพื่อดับทุกข์ให้กับกายหรือหุ่นเพียงด้านเดียว โดยมิได้สนใจทุกข์ทางใจหรือผู้ชักหุ่นเท่าที่ควร สังคมจึงเกลื่อนไปด้วยบัณฑิตซีกเดียว เช่น เกษตรศาสตร์บัณฑิตฯ ผู้เก่งในเรื่องดับทุกข์ให้กับกายเมื่อมันหิว แพทย์ศาสตร์บัณฑิตฯ ผู้เก่งในเรื่องดับทุกข์ให้กับกายเมื่อมันป่วย วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิตฯ ผู้เก่งในเรื่องดับทุกข์ให้กับกายเมื่อมันยากลำบากเป็นต้น

บัณฑิตซีกเดียวเหล่านั้น ไม่ประสากับเรื่อง *ทุกข์ทางใจ* ไม่รู้ *สาเหตุที่มาแห่งทุกข์* นั้น ตลอดจน *สภาวะที่ทุกข์ดับลง* ด้วยการดำเนินกาย วาจา ใจอยู่ใน **ทางแห่งศีล สมาธิ** และ **ปัญญา** ทั้ง ๆ ที่พระพุทธองค์ก็ได้ทรงป่าวประกาศ**สัจจธรรม**หรือ**สัมมาทิฏฐิ**ที่ทรงตรัสรู้ดีแล้วนั้น ให้มวลมนุษย์ชาติได้รู้ตาม จึงปรากฏว่าบัณฑิตเป็นอันมากพากันเห็นแก่ตัวจัด พากันพูดชั่วทำชั่ว พากันหย่าร้าง พากันเครียดจนป่วยด้วยโรคประสาท โรคจิต วิกลจริตฆ่าตัวตาย ฆ่าผู้อื่นตายอยู่เสมอ ๆ

มันจะมีประโยชน์อะไรสำหรับกายที่เปรียบเสมือนหุ่น หุ่นที่แต่งกายด้วยเสื้อผ้าแพรพรรณราคาแพงพร้อมเครื่องประดับอันสูงค่า อยู่อาศัยในคฤหาสน์อันโอฬาร ไปไหนมาไหนด้วยยวดยานที่โก้หรู กินอาหารซึ่งถูกปรุงและประดิษฐ์ประดอยมาอย่างวิจิตรพิสดาร ทั้งรูป สี กลิ่น รส สัมผัสเคล้าเสียงเพลง ฯลฯ แต่จิตยังมืดบอด เพราะถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยมิจฉาทิฏฐิหรือไฟเย็นแห่ง**โมหะ**อวิชชา ยังทะเยอทะยานร่านอยากไม่รู้อิ่มไม่รู้พอ ยังเร่าร้อนงุ่นง่านพล่านเดือด เพราะถูกเผาให้สุกไหม้แล้ว สุกไหม้อีกด้วยไฟ**โลภะ**และไฟ**โทสะ**

ตราบใดที่จิตยังไม่รู้ ไม่ตื่น ไม่เบิกบานเป็น**พุทธะ**ขึ้นมา ชีวิตย่อมเป็นได้เพียงหยัก ๆ สักแต่เป็นคน คือสัตว์ชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง ยังไม่อาจเรียกว่า **มนุษย์** ได้

ชีวิตที่เป็นคนด้วยโครงสร้างทางร่างกาย จึงยังมิได้เป็น*ชีวิตคน*โดยสมบูรณ์ และหากชีวิตนั้นจำต้องก้าวต่อไปสู่*ชีวิตคู่* ชีวิตนั้นย่อมลำบาก ย่อมขัดข้อง ทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม เพราะชีวิตคู่ คือชีวิตที่ต้อง**แต่งกับงาน** ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานที่เพิ่มขึ้นคือ หน้าที่สามี ภรรยา บิดา มารดา ญาติเกี่ยวดอง ฯลฯ อีกด้วย

เพื่อ *ชีวิตคู่นิรันดร* สามีภรรยาพึงศึกษาธรรมชาติของชีวิตจิตใจให้เข้าใจจนสิ้นข้อลังเลสงสัย ทั้ง**โลกียธรรม**และ**โลกุตรธรรม** เพราะการที่บุคคล 2 คน ซึ่งเคยได้รับการอบรมสั่งสอนและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันมาตั้งแต่เกิด มียีนและโครโมโซมอันเป็นต้นตอแห่งสันดานที่ต่างกัน ต้องมาอยู่ร่วมกัน กินร่วมกัน นอนร่วมกัน ย่อมยากนักที่จะไม่กระทบกระทั่งกันโดยทางจิตใจ ซึ่งอาจลุกลามใหญ่โตออกไปถึงทางกายด้วยก็ได้ หากทั้ง 2 ฝ่ายยังดำเนินชีวิตจิตใจไปในทางที่ผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ คือการเข้าใจทฤษฎีชีวิตอย่างถูกต้องด้วย**โลกุตรธรรม** ว่าชีวิตนี้โดยแท้ที่จริงมิได้เป็นเราหรือเป็นของเรา

การตามเห็นเช่นนี้ ย่อมช่วยลดความเห็นแก่ตัวลง เป็นเหตุให้ง่ายที่จะปฏิบัติ**โลกียธรรม**ต่อกัน สามารถอดกลั้นอดทนและให้อภัยแก่กันและกันได้ พาให้เมตตาและกรุณาธรรมเจริญขึ้น ตามกาลเวลาที่ผ่านไป ในขณะที่ความใคร่ ความตื่นเต้นในชีวิตคู่ ค่อย ๆ คลายจางลงตามธรรมดาธรรมชาติของจิตที่ไม่สามารถเที่ยงคงทนอยู่เหมือนเดิมได้

ชีวิตคน

เมื่อหลายปีมาแล้ว ผู้เขียนเคยอ่านบทสัมภาษณ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ จากหนังสือรายสัปดาห์ฉบับหนึ่ง ใจความที่ประทับใจอยู่มิรู้ลืมก็คือ ตอนที่ผู้สัมภาษณ์กราบทูลถามว่าทรงโปรดเป็นอะไรมากที่สุด แล้วทรงตอบว่า "**เป็นคน**"

คน เป็นคำที่มีค่ายิ่ง สำหรับคนที่มิได้หยักๆ สักแต่เป็นคน ซึ่งเป็นเพียงสัตว์โลกชนิดหนึ่ง ที่หยักเป็นศีรษะ เป็นคอ มี 2 แขน 2 ขา ยืนตรงตั้งฉากกับพื้นโลก

พระพุทธองค์ตรัสว่า "**ด้วยการกิน นอน สืบพันธุ์ กลัวอันตราย ธรรมชาติ 4 อย่างนี้ มีเสมอกันในคนและสัตว์ ธรรมะเท่านั้น ที่จะทำคนให้ต่างไปจากสัตว์**"

สัตว์ไม่อาจศึกษา**ธรรมะ หรือธรรมชาติ** มีรูปธรรมนามธรรมเป็นต้นได้ เพราะมันสมองสัตว์ทุกชนิด เมื่อเทียบกันโดยน้ำหนักตัวแล้ว มีขนาดเล็กกว่ามันสมองคนมาก

ดังนั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นคนแล้ว จึงควรรีบศึกษาและเสาะแสวงหา**สิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้** ให้พบเสียก่อนที่จะตายไปอย่างโมฆะ หรืออภัพบุคคล ที่ไม่ต่างไปจากการตายของสัตว์เท่าใดนัก

สิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้นั้น มิใช่เทคโนโลยีที่มุ่งเจริญทางวัตถุแต่ฝ่ายเดียว มิใช่เศรษฐกิจที่จะนำมาซึ่งความเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี มิใช่การได้ครองโลก ฯลฯ

วัตถุ ข้าวของเงินทอง ฯลฯ ซึ่งเป็นรูปธรรม เป็นเพียงปัจจัยช่วยดับทุกข์ทางกายให้มนุษย์ได้อาศัยไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่เท่านั้นเอง

การรู้จักนามธรรมคือจิตใจตนเอง รู้เท่าทันจิต จนสามารถ**ครองใจตน**ได้ บังคับมันได้ ฝึกมันได้เท่านั้น ที่จะช่วยคนให้สามารถครองตนอยู่ได้ไม่พลัดลงสู่ความชั่ว ยินดีและสมัครใจที่จะคิดดี พูดดี ทำดี ตลอดจนมีจิตบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเรื่อยไป จนบรรลุถึงความสว่าง สะอาด สงบ รอดพ้นจากอุ้งเล็บมารคือซาตานหรือกิเลสตัณหา มีชีวิตอิสระสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยเทคโนโลยีที่สามารถนำมาช่วยดับทุกข์ให้ทั้งกายและใจไปพร้อมกันนั่นต่างหากคือ **สิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้**

การกิน นอน สืบพันธุ์ เลี้ยงลูก กลัวอันตราย เอาตัวรอด แย่งกันเป็นจ่าฝูง ฯลฯ เหล่านี้ เป็นความรู้ที่ติดตัวสัตว์มาตามธรรมชาติโดยไม่ต้องสอน ไม่ต้องเรียน ไม่ต้องบอก ไม่ต้องคิด เป็นสันดานดิบ เป็น**จิตใต้สำนึก**เป็นพลังขับ หรือ DRIVE ให้สัตว์แสดงพฤติกรรมต่างๆออกไปตามธรรมชาติของสัตว์ เรียกตามภาษาจิตวิทยาว่า INSTINCT DRIVE (ID) หรือ **พลังขับแห่งสัญชาตญาณ** และพร้อมกันนั้นสัตว์ย่อมมีความรู้สึกว่ามีตัวตนเป็นผู้แสดงพฤติกรรมนั้นๆอยู่ เรียกว่า EGO ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรู้จักธรรมชาติแห่งจิตใต้สำนึกนี้เป็นอย่างดี ทรงเรียกว่า **อหังการ-มมังการ** ที่ท่านพุทธทาสแปลเป็นภาษาไทยแท้ว่า **ตัวกู-ของกู** นั่นเอง

ความรู้สึกว่า ตัวกู-ของกู เป็น**จิตใต้สำนึก**ของสัตว์เดรัจฉาน และคนที่กำลังมืดบอดอยู่ด้วยมิจฉาทิฏฐิ

คนที่มิได้หยักๆสักแต่เป็นคน ย่อมต่างไปจากสัตว์ตรงที่มี **จิตสำนึก**ในความเป็นมนุษย์ของตน เรียกตามภาษาจิตวิทยาว่า SUPER EGO ซึ่งเป็นความมีเหตุมีผล รู้จักผิดชอบชั่วดีที่คอยเหนี่ยวรั้งจิตใต้สำนึกไว้ มิให้แสดงพฤติกรรมที่เป็นสันดานดิบเยี่ยงสัตว์เดรัจฉานออกไป เช่น ผสมพันธุ์กันไม่เลือกสถานที่ หรือผิดคู่ผัวตัวเมีย เป็นต้น

คนที่ปราศจากมนุษยธรรมหรือ SUPER EGO ย่อมมีพฤติกรรมทางใจ ทางวาจา และทางกาย เช่นเดียวกับสัตว์หรือเลวร้ายยิ่งกว่า เช่น ข่มขืนลูกเล็กเด็กแดงแล้วฆ่าเสีย เป็นต้น

การละชั่ว ทำดี จะสำเร็จได้ ต้องเริ่มที่**จิตสำนึก**ก่อน สำนึกว่าสิ่งใดไม่ควรประพฤติ สิ่งใดควรประพฤติ

การละชั่ว ทำดี จึงเป็นมโนธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่พระศาสดาทุกพระองค์ทรงสั่งสอน เป็นศีลธรรม เป็นมนุษยธรรม เป็นที่มาแห่ง **สันติภาพ**ของสังคมตั้งแต่เล็กสุดคือครอบครัว และใหญ่สุดคือประเทศชาติตลอดจนโลกนี้ทั้งโลก

แต่เพียงการละชั่วทำดียังมิอาจสร้าง **สันติสุข** ขึ้นกับจิตใจของปัจเจกชนได้

เท่าที่ปรากฏ สังคมมนุษย์มิได้ประสบ**สันติภาพ** เท่าที่ควรเลย ยิ่งในปัจจุบัน ความเดือดร้อนลุกลามไปทั่วทุกสังคม ตั้งแต่ในครอบครัวตลอดถึงโลกทั้งโลก เด็กเสียขวัญประพฤติเกเรก้าวร้าว ไม่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน มีความผิดปกติทางจิต ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ขาดสันติสุขในจิตใจตน ไม่เป็นตัวอย่างที่ดี ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ เพราะสับสนต่อการดำรงชีวิตคู่ ไม่เข้าใจชีวิต ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ พากันคิดว่าสิ่งนั้นคือ วัตถุกามคุณ 5 ได้แก่รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส เมื่อได้รับไม่จุใจ ก็ดิ้นรนต่อไป โดยหารู้ไม่ว่าความพอมิได้อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่อยู่ในใจที่รู้จักอิ่มรู้จักพอนั้นต่างหาก

เมื่อจิตปราศจาก**สันติสุข** โลกจึงวุ่นวายด้วยการเปลี่ยนคู่ครองกันอย่างสับสนอลเวง มีการประท้วงเพราะพูดกันอย่างคนไม่รู้เรื่อง มีการทำร้ายกันตั้งแต่ตัวต่อตัว พวกต่อพวก ระหว่างศาสนาเดียวกัน ระหว่างต่างศาสนาต่างลัทธิกัน ระหว่างประเทศต่อประเทศ จนโลกทุกวันนี้ร้อนระอุรอวันหายนะอยู่ ด้วยสงครามทุกรูปแบบ ที่ต่อสู้กันทั้งทางเศรษฐกิจ

การเมือง และการทหาร อาวุธร้ายถูกสร้างขึ้นมากมาย ในขณะที่พลโลกยังลำบาก และอดอยากอยู่เป็นจำนวนมาก เพราะจิตใจของมนุษย์เกือบทั้งโลกกำลังถูกเผาไหม้แล้วเผาไหม้อีกด้วยไฟโมหะไฟโลภะ ไฟโทสะ อย่างไม่ส่างซา

โลกยังขาดสิ่งที่สำคัญที่สุด สิ่งนั้นคือ **ปรมัตถธรรม*** หรือ **โลกุตรธรรม*** ทั้ง ๆ ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้งโลกได้บอกให้ชาวโลกได้รู้ตามมานานนับได้กว่า 2500 ปีแล้ว แต่มนุษย์ก็ยังคงยอมพ่ายแพ้แก่มารหรือซาตานอยู่ต่อไป ถูกมันเข้ามาเยือนจิตพ่นพิษให้มืดบอดด้วย**โมหะ** ให้ทะยานร่านอยากด้วย **โลภะ** ให้โกรธเกลียดด้วย **โทสะ** ฯลฯ จนมิอาจดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบแห่งมนุษยธรรม ศีลธรรม ซึ่งเป็น **โลกียธรรม*** ได้

มนุษย์พากันใฝ่ฝันถึงวันอันอำไพ โดยไม่ยอมสร้างเหตุปัจจัย เหมือนอยากให้ดอกไม้ศีลธรรมบานสะพรั่ง แต่ไม่ยอมเตรียมดินให้พร้อม กล่าวคือไม่ยอมศึกษาปรมัตถธรรม แล้วศีลธรรมจะงอกงามขึ้นมาได้อย่างไร และหากศีลธรรมไม่กลับมาโลกาย่อมวินาศ ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาส อย่างแน่นอนไม่เร็วก็ช้า

ปรมัตถธรรม เป็น**จิตเหนือสำนึก** ที่สามารถทำลายจิตสำนึก ซึ่งยึดมั่นอยู่กับความเป็นตัวกู-ของกู อันเป็นต้นตอของความเห็นแก่ตัวจัดลงได้

---

* ปรมัตถธรรม = บรม+อัตถ+ธรรม คือธรรมชาติที่เป็นความจริงอันยิ่ง ซึ่งถูกค้นพบและเปิดเผยให้มนุษย์ได้รู้ตามโดยพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

* โลกุตรธรรม = โลก+อุตร(เหนือ)+ธรรม คือความจริงแท้ของธรรมชาติ ซึ่งพาให้ผู้รู้แจ้งในสัจจธรรม ไม่ต้องถูกสมมุติแห่งโลกมายาหลอกล่อ ก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นได้มากยิ่งขึ้น และยิ่งขึ้น

* โลกียธรรม = ความจริงระดับโลกอันเป็นสมมุติสัจจะ มนุษย์ทุกคนเกิดมาในโลกแห่งสมมุติ ทุกสิ่งรวมทั้งตัวมนุษย์เองเป็นสมมุติ เป็นมายา เป็นสิ่งไม่มีอยู่จริงปรากฏขึ้นชั่วขณะแล้วก็ดับไป

ความเห็นแก่ตัวลดน้อยถอยลงเพียงใด ความเห็นแก่ผู้อื่น ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น คือ **เมตตาธรรม** ย่อมเพิ่มมากขึ้นเพียงนั้น จิตสามารถพัฒนาไกลกิเลสได้ยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นเป็นคนสมบูรณ์ขึ้น สมบูรณ์ขึ้นจนสมบูรณ์ถึงที่สุดได้

เมตตาธรรมจึงเป็นธรรมค้ำจุนโลกโดยแท้ โลกทั้งที่เป็นร่างกายและจิตใจของผู้นั้นเอง และโลกทั้งที่เป็นสังคมต่าง ๆ มีครอบครัว ประเทศ-ชาติ เป็นต้น ตลอดถึงดาวโลกดวงนี้เป็นที่สุด

พระพุทธองค์ทรงกำหนดโลกไว้ว่า "โลกคือ กายอันยาววา หนาคืบกว้างศอก ที่มีอยู่พร้อมทั้งสัญญา* และใจ*"

จิตที่มืดบอดอยู่ด้วยอำนาจแห่งโมหะอวิชชาย่อมเร่าร้อนไปด้วยความเห็นแก่ตัวจัด พาให้คับแคบ หนักอึ้ง ขึ้งเคียด คับข้อง ขุ่นแค้น อึดอัด ขัดเคือง เครียด เกลียด โกรธ อิจฉาริษยาอาฆาตพยาบาท ฯลฯ **เมตตา** คือความรักและปรารถนาดี **กรุณา** คือความเอ็นดูสงสาร และความมีใจพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขคือ **มุทิตา** ความรู้จักวางใจให้สงบเย็นเป็นกลางคือ **อุเบกขา** ย่อมหมดโอกาสที่จะหลั่งออกมาชะโลมจิตนั้นได้ มีแต่น้ำกรดแห่งโมหะ โลภะ โทสะ ที่คอยกัดกร่อนบ่อนทำลาย สุขภาพจิตนั้นเองให้กระทบถึงสุขภาพกาย ต้องป่วยด้วยโรคนามรูป* กันเป็นจำนวนสูงถึงประมาณร้อยละ 70-80 ของผู้ป่วยที่เข้ารับการตรวจรักษาตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย ดังสนิมเหล็กที่สามารถกัดกร่อนเนื้อเหล็กให้ผุพังลงได้ฉันใดก็ฉันนั้น

---

* สัญญา = ความรู้สึกตัวมีสมปฤดีพาให้จำได้หมายรู้ เป็นสัญญาขันธ์ ภาษาอังกฤษเรียกว่า consciousness

* ใจ = ความสามารถรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ จากรูปที่ผ่านเข้ามาทางตา เสียงที่ผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางจมูก รสที่ผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสที่ผ่านเข้ามาทางกาย เป็นวิญญาณขันธ์ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า sense ใจเป็นภาษาไทย แปลเป็นภาษาบาลีสันสกฤตว่า จิต มโน วิญญาณฯ

* โรคนามรูป หนังสือเขียนโดย พญ.บุษกร สวัสดิ์ชูโต เมื่อปี พ.ศ. 2521 เรียกเป็นภาษาจิตวิทยาว่า psychosomatic หรือ psychophysiologic disorders.

เมื่อมนุษย์ไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม จิตใจตลอดจนร่างกายจึงไร้ธรรมะตามคุ้มครองรักษาไร้เมตตาธรรมค้ำจุนให้อยู่เย็นเป็นสุข จิตใจเร่าร้อนวุ่นวายพากายให้เที่ยวเสาะแสวงหาความสุขไปในลักษณะอาการที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นผิดเป็นชอบ โดยการทำอันตรายตัวเอง ด้วยอบายมุขต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด กินจุบกินจิบจนเป็นโรคอ้วนเพราะติดรสติดกลิ่นอาหาร เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน เปลี่ยนเพศรสไปเรื่อย ๆ เป็นต้น และด้วยการทำอันตรายต่อเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในสังคม ด้วยการเอารัดเอาเปรียบกันในทุก ๆ เรื่อง ไม่ยินดีไม่พอใจ ไม่มีสันโดษ ในคู่ครอง ค้าของเถื่อน หลอกลวง โค่นไม้ทำลายป่า และอื่น ๆ อีกมากมายหลายเรื่อง ที่เขาคิดว่าทำแล้วมีความสุข โดยหาได้เฉลียวใจสักนิดไม่ว่า เมื่อสังคมเดือดร้อน เมื่อครอบครัวต้องแตกแยก เมื่อประเทศชาติต้องพินาศลง ตัวเขา ตลอดถึงลูกหลานเขา ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมนั้น ย่อมต้องได้รับผลกระทบถึงโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยง แทนที่จะสุข* ก็ต้องสุกไหม้วายวอดกันทั้งส่วนรวมและส่วนตัว เพราะเขาไม่รู้ว่า **สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี** ชีวิตคนของบุคคลนั้นจึงมิได้เป็นคนโดยสมบูรณ์สักที

---

* สุข = สุ+ขม สุ แปลว่า ดี หรือง่าย **ขม** แปลว่า ทน สุข แปลว่า ทนง่าย

ชีวิตคู่

ท่านเคยคิดบ้างไหมว่า การเกิดขึ้นของเนื้อหนังร่างกายและจิตใจของท่านนี้ มีสิ่งใดเป็นต้นเหตุ คำตอบอย่างกำปั้นทุบดินย่อมบอกได้ทันทีว่า เพราะมีการผสมพันธุ์กันระหว่างบิดากับมารดา

หากจะถามต่อไปอีกว่า เพราะเหตุใดบิดามารดาจึงต้องผสมพันธุ์กัน คำตอบที่ไม่ต้องคิดย่อมหลุดออกมาว่า เพราะธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง

ก็แล้ว ธรรมชาติมันเป็นเช่นไรเล่า ?

คำถามนี้ ช่างท้าทายให้ค้นหาคำตอบจาก **สัจจะของธรรมชาติ** ยิ่งนัก

สัจจธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ คือ **ทุกข์** ซึ่งแปลว่าทนได้ยาก แต่พระองค์มิได้ทรงหยุดอยู่เพียงแค่นี้ ทรงค้นหา **สาเหตุแห่งทุกข์** จนพบ ตลอดถึง **หนทางประพฤติปฏิบัติให้ทุกข์ลดน้อย** ถอยลง **จนดับ** ได้สิ้นเชิง

ร่างกายและจิตใจมนุษย์ ย่อมถูกบีบคั้นด้วย **ทุกข์** อยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงจำเป็นต้องทำทุกอย่างเพื่อ**ดับทุกข์** ทั้งโดยรู้สึกตัว และไม่รู้สึกตัว

เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนออกมาสู่กระแสโลหิต เพื่อไหลเวียนต่อไปยังอวัยวะบางอวัยวะ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสังขารร่างกายไปตามกฎของธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ทนได้ยาก บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะร่างกายนี้เป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ มิได้เป็นตัวเรา-ของเรา

ฮอร์โมนนี้โดยธรรมชาติ จะมีฤทธิ์กระตุ้นรังไข่ในหญิงให้สร้างฮอร์โมนเพศหญิง มีผลให้ไข่สุก มีระดู เต้านมขยายใหญ่ขึ้น ลักษณะทางเพศต่าง ๆ เด่นชัด เกิดความรู้สึกทางเพศขึ้น และในชายอัณฑะก็จะถูกกระตุ้นให้สร้างฮอร์โมนเพศชายขึ้น มีผลให้ตัวอสุจิเจริญเติบโต พร้อมกับการเกิดขึ้นของน้ำอสุจิซึ่งเป็นอาหารและน้ำหล่อเลี้ยงให้มันได้อาศัย

แหวกว่ายไปสู่ไข่ จนสามารถเจาะเยื่อหุ้มเซลไข่เข้าผสมกันระหว่างเซลอสุจิ 1 เซลกับเซลไข่ 1 เซล เกิดเป็นเซลชีวิตใหม่โดยเริ่มขึ้นจาก 1 เซลที่แบ่งตัวอีกมากมาย กลายเป็นร่างกายพร้อมจิตใจใหม่ เป็นสันตติเรื่อยไป ก่อนที่ชีวิตเก่าทั้ง 2 จะแก่และตายไปเสียก่อน

ลักษณะที่ปรากฏว่าทนอยู่ได้ยาก คือ **ทุกขลักษณะ*** ทางกายที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยเจริญพันธุ์ ทำให้เกิด **ทุกขเวทนา*** ขึ้นกับร่างกายโดยเฉพาะในเพศชาย เมื่อน้ำอสุจิถูกสะสมไว้จนเต็มถุง ความทุกข์ทางกายย่อมเกิดขึ้นเป็นอาการคล้ายกันกับเมื่อน้ำปัสสาวะซึ่งเป็นของเสียในเลือดถูกกรองออกโดยไตทั้ง 2 ข้าง แล้วถูกส่งไปสะสมไว้ในกระเพาะเบาจนเต็ม **ทุกขเวทนา** คือความรู้สึกปวดท้องถ่ายปัสสาวะย่อมเกิดขึ้นตามธรรมดาของธรรมชาติ มนุษย์จึงต้องจัดการ**ดับทุกขเวทนา**นั้นเสียด้วยการไปถ่ายออกเป็นระยะ ๆ ไปตลอดชีวิต สำหรับการเกิดขึ้นและหลั่งออกของน้ำอสุจิ จะปรากฏเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เป็นต้นไป

เพราะ **ทุกขลักษณะ** และ **ทุกขเวทนา** บีบคั้นร่างกายอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงมีพฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกเพื่อดับทุกขเวทนาไปตลอดชีวิต แต่มนุษย์เป็นอันมากมิได้พิจารณา **ทุกข์** และการ **ดับทุกข์** ซึ่งปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวันโดยแยบคาย มนุษย์จึงไม่อาจทราบได้ว่าการกินอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การผสมพันธุ์ ฯลฯ เป็นการกระทำเพื่อดับทุกข์ทางกายทั้งสิ้น

---

* ทุกขลักษณะ = ลักษณะอาการที่แสดงให้เห็น ให้รู้ว่าทนได้ยาก เป็นลักษณะหนึ่งในไตรลักษณะ

* ทุกขเวทนา = ความรู้สึกที่ปรากฏทางกายให้จิตเป็นตัวรับรู้สึกว่าทนได้ยาก อาการปวดฟันเป็นทุกขเวทนา ฟันผุ เป็นทุกขลักษณะ ฟันเคยดี แต่ฟันเป็นธรรมชาติเป็นของธรรมชาติ ตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติคือไม่เที่ยง ทนได้ยาก บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อไม่สร้างเหตุปัจจัยให้ฟันแข็งแรงไว้ด้วยการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้ออย่างถูกวิธี ฟันจึงทนเป็นปกติอยู่ต่อไปไม่ได้เกิดการผุขึ้น แสดงอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะให้ปรากฏ

เพราะไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของร่างกายว่าตกอยู่ในอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะเป็นธรรมดาเช่นนั้นเองแล้ว จิตจึงมืดบอด ไม่รู้จักร่างกายและจิตใจตนเอง ตลอดถึงทุกสิ่งหรือธรรมชาติทั้งปวงตามที่เป็นจริง จิตมัวหมองไปด้วย **โมหะอวิชชา** มิจฉาทิฏฐิ จึงคิดมากด้วย **จิตสังขาร** พาให้เกิดความโลภอยากได้ อยากมี คือ **กามตัณหา** และอยากเป็นคือ **ภวตัณหา** ครั้นได้ไม่สมอยาก หรือไม่ได้สมอยาก ก็เกิดโทสะอยากไม่ให้ได้ อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น คือ **วิภวตัณหา** พร้อมด้วย อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวกู-ของกูขึ้นเต็มที่ **มีภพมีชาติ ทุกขอุปาทาน** จึงเกิดขึ้น ณ ขณะจิตนั้น ทำอันตรายแก่สุขภาพจิตตนยิ่งนัก ซ้ำแล้วซ้ำอีกตราบวันตาย หรือตราบจนได้รู้ ได้ตื่น ได้เบิกบานเป็นพุทธะขึ้นมาจริง ๆ มิใช่เป็นพุทธศาสนิกเพียงในสำมะโนครัว

เมื่ออยู่ในวัยเด็ก มีของเล่น ของกิน มีพ่อแม่คอยประเล้าประโลมใจก็อบอุ่นและพอใจ ครั้นผ่านเข้าสู่วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว จิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกับร่างกาย ของเล่นที่เคยพอใจก็เปลี่ยนเป็นของจริง ปืนจริง รถจริง ฯลฯ ของกินที่เคยขบเคี้ยวอย่างเอร็ดอร่อยก็เปลี่ยนเป็นสุรา บุหรี่ ฯลฯ พ่อแม่กลายเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่นน่ารำคาญ

แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มิอาจอยู่โดยลำพังได้ เพราะนอกจากมนุษย์จะช่วยดับทุกข์ทางกายให้แก่กันและกันแล้ว จิตใจยังต้องการการประเล้าประโลมให้คลายทุกข์ในอีกหลายเรื่องหลายแบบด้วย

จิตที่ผละจากพ่อแม่ยังคงว้าเหว่ หงอยเหงาเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย เกิด **ทุกขอุปาทาน** จิตยึดมั่นว่าตัวเราเหงา ตัวเราช่างไร้ค่าหาคู่ไม่ได้ ตัวเราเป็นที่ไปไหนมาไหนต้องฉายเดี่ยว ตัวเราอายที่ต้องอยู่เป็นโสด ตัวเรากลัวเมื่อต้องนอนคนเดียวฯ ดังนั้นนอกจากความทุกข์กายแล้ว ความทุกข์ใจยิ่งบีบให้มนุษย์ต้องมาอยู่ร่วมกัน เกิดเป็นสังคมครอบครัวใหม่ขึ้น

เมื่อชีวิตคู่เริ่มขึ้น ทุกข์กายและทุกข์ใจในลักษณะเดิมดับลงก็จริง แต่หากผู้มาร่วมเรือรักยังมิได้ปรับทฤษฎีชีวิตให้สมรส คือมีรสนิยมสม่ำเสมอกันแล้ว เรือรักอาจล่มลงโดยง่ายดาย เพราะพายเรือสะเปะสะปะไร้ทิศทางอยู่ตลอดมาและตลอดไป ด้วยขาดหางเสือ คือ สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ เป็นทฤษฎีชีวิตที่เป็นสัจจธรรม รู้แจ้งโดยพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ชีวิตทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าคฤหัสถ์หรือนักบวช ไม่ว่าเด็กตั้งแต่รู้ความหรือคนชรา จำเป็นต้องแล่นไหลไปในทิศทางที่ถูกต้องเสมอเพื่อดับทุกข์ให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้องทุกขั้นตอนไปจนตาย

หากเรือมนุษย์ไร้หางเสือ ย่อมแล่นออกนอกทางหรืออาจถึงกับสวนทิศ แล่นไปในทางแห่งมิจฉาทิฏฐิเป็นเหตุให้ต้องเป็นทุกข์ทั้งกายและใจอยู่ร่ำไป เสียสุขภาพจิต ต้องป่วยด้วยโรคประสาท โรคจิต หรืออาจถึงกับวิกลจริตฆ่าตัวตายได้ เตลิดไปสุดกู่ ไม่มีวันพบจุดหมายปลายทางหรือสิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้สักที

มีหลายท่านคิดผิดไปอย่างยิ่งว่า **สัมมาทิฏฐิ** คือทางสำหรับนักบวชหรืออนาคาริก ผู้ออกจากเรือน ฆราวาสหรือผู้ครองเรือน ไม่จำเป็นต้องรู้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ

พระพุทธองค์ทรงเตือนไว้ว่า “ผู้อยู่ในโลกนี้ด้วยสัมมาทิฏฐิ แม้เพียงวันเดียว ยังดีกว่าผู้อยู่มานานตั้ง 100 ปีด้วยมิจฉาทิฏฐิ”

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์เพื่อมนุษย์และเทวดา ดังนั้นผู้ที่ต้องกระทบกับ**ทุกข์**มากเพียงใด ย่อมต้องการการ**ดับทุกข์**มากเพียงนั้น เหมือนผู้ป่วยหนักย่อมต้องการยาแรงฉันใดก็ฉันนั้น

ผู้ครองเรือนย่อมต้องรับภาระหน้าที่มากมายเพิ่มขึ้นจากเดิม คือหน้าที่สามี ภรรยา บิดา มารดา ญาติเกี่ยวดอง ซึ่งเป็นหน้าที่ที่หนัก ที่ทุกคนจะต้องรับไปปฏิบัติด้วยดีจนกว่าชีวิตจะหาไม่อีกด้วย ดังนั้นหากขาดหางเสือเรือชีวิตแล้วไซร้ ชีวิตนั้นจะต้องเป็นทุกข์ใจในหลาย ๆ เรื่อง เพราะ

ความไม่รู้ไม่ตื่น ไม่เบิกบาน เป็นต้นเหตุให้โลภจัด โกรธจัด จนไม่อาจครองชีวิตคู่ไว้ด้วยดีได้

เมื่อยังเป็นโสด แม้จะแล่นเรือมนุษย์สะเปะสะปะไปบ้าง แม้จะไร้หางเสือ แต่เมื่อสมัครใจที่จะมาร่วมเรือรักกันแล้ว **สัมมาทิฏฐิ** คือสิ่งเดียวที่เป็นหลักประกันว่าเรือรักจะไม่มีวันล่ม

ชีวิตคู่เป็นชีวิตที่ต้องแต่งกับงานโดยแท้ทั้งหน้าที่การงานอันเป็นเรื่องเกี่ยวกับโลก คือโลกียธรรม และเรื่องเหนือโลกคือ โลกุตตรธรรม วัฒนธรรมไทยจึงนิยมให้ชายต้องบวชเรียนก่อนที่จะย้ายจากชีวิตคี่มาสู่ชีวิตคู่ แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า สมณะมิได้อยู่ที่หัวโล้น และห่มเหลืองเพียงเท่านั้น แต่อยู่ที่การปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสว่างด้วย**ปัญญา** สะอาดด้วย**ศีล** สงบด้วย**สมาธิ** ต่างหาก

สมณะจึงมิได้จำกัดเฉพาะผู้เคยบวชตามขนบธรรมเนียมประเพณี มิได้จำกัดเฉพาะเพศชายเท่านั้น มนุษย์สามารถศึกษาสัจจธรรม นำมาปฏิบัติ จนจิตสว่าง สะอาด และสงบได้ ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกระดับเสมอภาคกันทั้งหมดทั้งสิ้น

หนอนในส้วมตัวใดโชคดี มีพลังที่จะดีดตัวขึ้นสูงเหนือกองคูถ ย่อมมีโอกาสได้ศึกษาและสำรวจดูจนรู้แจ้งและเข้าใจความเป็นจริงของอุจจาระซึ่งเปรียบได้กับกองทุกข์ ว่าโสมม เน่าเหม็นเพียงใดแล้ว หนอนตัวนั้นย่อมเป็นหนอนที่ฉลาดรู้ทั้งเหนือโลกและในโลก รู้ทั้งศีลธรรมและปรมัตถธรรม รู้สาเหตุแห่งทุกข์ การเกิดขึ้นของทุกข์ และหนทางที่เป็นเหตุให้ทุกข์นั้นดับลง หนอนตัวนั้นย่อมไม่เสียชาติ ที่เกิดมาได้รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง สามารถโดดกลับลงมาคลุกกับกองคูถหรือกองทุกข์ เพื่อหน้าที่ โดยหน้าที่รับภาระต่าง ๆ อย่างชาวโลกต่อไปได้ โดยไม่ต้องเปื้อนคูถ หรือหากจะเปื้อนไปบ้าง ก็รู้เท่าทันว่า โลกมันเป็นเช่นนั้นเอง !

ชีวิตไข้ และ ชีวิตคี่

ชีวิตเป็นธรรมชาติที่ไหลเรื่อย ความเป็นหนุ่มสาวจะค่อย ๆ โทรมลง ส่อแสดงความชราซึ่งเป็นความทุกข์ความเจ็บป่วยชนิดหนึ่งของเซลทุกเซลทั่วร่างกายให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นตามกาลเวลาที่กลืนกินสรรพสัตว์อยู่ทุกขณะ

ปอดมนุษย์สามารถทำงานแลกเปลี่ยนก๊าซได้โดยสมบูรณ์เพียง 20-25 ปีเท่านั้น หลังจากนั้นความสามารถนี้จะค่อยๆ ลดลง จึงปรากฏว่าอายุยิ่งเพิ่มยิ่งเหนื่อยง่าย เพราะร่างกายมิอาจได้รับออกซิเจนจากอากาศเข้าไปช่วยการเผาไหม้ภายในเซลล์ทั่วร่างกายได้เท่าตอนหนุ่มสาว

ผนังเส้นเลือดแดงค่อย ๆ แข็งตัว เพราะมีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เป็นเหตุให้ความยืดหยุ่นลดลง เกล็ดเลือดซึ่งเป็นสารช่วยในการจับลิ่มของเลือด และเศษเซลล์ต่าง ๆ จะมาจับตัวกันอยู่ตามผนังด้านในของหลอดเลือด มีผลให้เส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นเลือดทั่วตัวมีขนาดเล็กลง โลหิตไหลไปด้วยแรงดันที่สูงขึ้น เมื่อวัดความดันโลหิตจึงปรากฏว่าเพิ่มขึ้นกว่าเมื่อครั้งยังหนุ่มสาว หัวใจต้องทำงานหนักกว่าเดิมเพราะต้องต่อสู้กับแรงดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น หัวใจอาจโตและวายได้ ประกอบกับผนังกล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงลดลง เพราะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผนังกล้ามเนื้อหัวใจก็ตีบลงเช่นกัน และหากหัวใจนั้นเคราะห์ร้าย ถูกรมด้วยพิษจากควันบุหรี่มานานเส้นเลือดเส้นสำคัญนี้ย่อมหดเกร็งเร่งความตีบตันให้เร็วขึ้นอีกด้วย

เมื่อผนังเส้นเลือดแดงแข็งขรุขระ ตีบลงโลหิตแดงซึ่งนำสารอาหารและก๊าซออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายย่อมลดจำนวนลงด้วย เป็นเหตุให้อวัยวะทั่วร่างกายทำหน้าที่เลวลง อาการของความชราย่อมปรากฏเช่น ตามองเห็นไม่ได้ชัดต้องอาศัยแว่น หูอื้อ หูตึง การรับรู้

กลิ่นและรสเลวลง พาให้รู้สึกว่าอาหารไม่มีรสชาติ การย่อยอาหารผิดปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยเพลียแรง ปวดเมื่อยและชาตามแขนขา โลหิตจาง เพราะเซลล์สร้างเม็ดเลือดในไขกระดูกทำหน้าที่เลวลง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า งุ่มง่าม เงอะงะ สมองมึนงง ความจำเสื่อม ต่อมไร้ท่อทำงานได้ไม่เต็มที่ เกิดโรคเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ขึ้น เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

เซลล์ผิวหนังที่เคยสดเต่งอันเป็นเหตุให้ผิวหนังมีน้ำมีนวล เริ่มปรวนแปรเสื่อมโทรมเหี่ยวแห้ง เกิดฝ้า ตกกระขึ้นทั่วไป ประกอบกับแรงโน้มถ่วงของโลกที่ดึงดูดอยู่ด้วยระยะเวลาอันยาวนาน ผิวหนังย่อมค่อย ๆ หย่อนยานย่นยู่ แม้จะพยายามขัดสีฉวีวรรณ อาบ อบ นวด กันอย่างไร ก็หนีความชราอันเป็นความทนได้ยากประจำชีวิตไปไม่พ้น

เซลล์รากผมและขนย่อมเสื่อมสภาพ ไม่สามารถผลิตเส้นผมและขนให้ดกดำได้อีกต่อไป

ฟันที่เคยแข็งแรงฝังแน่นอยู่ในเบ้ากระดูกขากรรไกรบนและล่าง มีเหงือกสีชมพูปกคลุมแนบชิดสนิทกับขอบฟัน เริ่มเสื่อมสลาย ผุพัง เหงือกค่อย ๆ ถอยร่นหนีตัวฟันมากขึ้นเรื่อย ๆ สามารถมองเห็นรากฟันได้ชัดเจน เศษอาหารสามารถเข้าไปเกาะติดและแทรกลึกลงระหว่างเหงือกและโคนฟันได้ง่าย ยากที่จะแปรงฟันให้สะอาดได้ กลิ่นอันน่ารังเกียจย่อมเกิดขึ้น ไม่หอมน่าดมเหมือนปากทารกอีกต่อไป และในที่สุดฟันที่เคยขาวเป็นเงางามดุจไข่มุกก็โยกคลอน ผุพังร่วงหลุดไปตามกาล

ความไข้ของชีวิต นอกจากจะเกิดขึ้นเองตามกฎของธรรมชาติ คือ พระไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะแล้ว ร่างกายยังถูกกระทำให้ป่วยไข้ด้วยพยาธิ ด้วยเชื้อโรค ด้วยแรงและพลังงานต่าง ๆ อีกด้วย

ความชราย่อมรุกไล่ใกล้เข้ามา ใกล้เข้ามา ทุกเวลานาที ชีวิตทุกชีวิตย่อมผูกติดมากับประกาศิตโทษประหารด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ช้าก็เร็ว

เมื่อเวลามาถึง แม้ไม่อยากพรากจากกัน แต่ชีวิตทุกชีวิตมาเดี่ยวก็ต้องไปเดี่ยว แม้จะได้คู่ครองก็มิอาจครองคู่อยู่กันนิรันดร ในที่สุดต่างคนต่างก็พรากจากกันไป เป็นชีวิตคี่ที่ต้องไหลเรื่อยไปในสายธารแห่งพลังกรรม ที่ชีวิตแต่ละชีวิตก่อไว้จนกว่าจะบรรลุชีวิตนิรันดร

ชีวิตย่อมผ่านพ้นไปตามวัยเหมือนนิยายเรื่องพระเจ้าสร้างโลก ที่มีผู้ผูกขึ้นว่า

เมื่อพระเจ้าทรงสร้างโลก สร้างภูเขา แม่น้ำ ทะเล พืช ต่าง ๆ ขึ้นมาแล้ว ก็ทรงสร้างสัตว์ต่อไป

คน วัว สุนัข ลิง ถูกสร้างขึ้นมาพร้อมกัน พระเจ้าทรงแจกชีวิตให้สัตว์ทั้งสี่ ชนิดละ 30 ปี ทรงกำชับให้วัวคอยแลกแอกลากไถให้คน ให้สุนัขเฝ้าบ้าน ให้ลิงทำตลกให้คนหัวเราะชอบใจ

วัว สุนัข ลิง พากันเห็นว่า 30 ปีแห่งชีวิตที่ต้องทำงานหนักรับใช้คนช่างยาวนานเสียนี่กระไร จึงพากันนำชีวิต 20 ปีหลังไปถวายคืนพระเจ้า

คนซึ่งไม่จุใจในชีวิตเพียง 30 ปีของตนก็รีบเข้าไปทูลขอชีวิตของวัว สุนัข และลิง มาเป็นของตนเสียทั้งหมด เป็นเหตุให้คนมีอายุยืนยาวถึง 90 ปี

30 ปีแรกคนมีความเป็นคนทางเนื้อหนัง ร่างกายอย่างสมบูรณ์ แข็งแรง กระชุ่มกระชวย คล่องแคล่ว ว่องไว ตาดี หูดี ฟันดี กินอร่อย หลับสนิท เที่ยวสนุก โลกช่างสดใสเสียนี่กระไร

แต่อนิจจา ! เมื่อผ่านพ้นชีวิตของคนไปแล้ว

20 ปีต่อมา คนต้องทำงานหนักเหมือนวัวที่ต้องลากแอก ลากไถ ลากรถ ลากเกวียน

20 ปีถัดไป ต้องเฝ้าหวงและห่วงสมบัติที่สู้เสาะแสวงหามาด้วยความลำบากอยากเหนื่อยเหมือนสุนัข

และ 20 ปีสุดท้าย ด้วยความทรุดโทรมทั้งกายและใจ พาให้หลง ๆ ลืม ๆ ป้ำ ๆ เป๋อ ๆ เป็นที่ขบขันของลูกหลาน เหมือนลิงฉันใดก็ฉันนั้น

ดังนั้น มนุษย์ทุกคน จึงควรรีบเร่งศึกษาธรรมชาติของชีวิต จนจิตรู้แจ้งทั้งโลกียธรรมและโลกุตรธรรม รอดจากการเวียนเกิด-เวียนตาย กลายเป็นชีวิตนิรันดรเสียก่อนที่ชีวิตไข้และชีวิตคี่จะมาถึง

ชีวิตเป็นของน้อย เผลอไปประเดี๋ยวเดียวฉากชีวิตก็ผ่านพ้น ไม่อาจเรียกมาทำคืนได้

แต่บางขณะจิต ที่มืดมิดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา ด้วยทุกขอุปาทานในตัวกู-ของกูอย่างแรงกล้า ความมืดมนทำให้ชิงชังชีวิต คิดว่าชีวิตนี้ช่างยาวนานน่าเบื่อหน่ายเสียนี่กระไร จึงกล้ากระทำอัตตวินิบาตกรรม ทั้ง ๆ ที่เขาไม่มีสิทธิที่จะกระทำเช่นนั้นได้เลย เพราะชีวิตนี้มิได้เป็นของเขาแต่เป็นของ **พระธรรมชาติเจ้า** ต่างหาก

ปุถุชนย่อมกลัวตาย แต่ทั้ง ๆ ที่กลัวตาย คงไม่มีใครอยากอยู่เพราะเมื่อพ่อแม่ ผัวเมีย ลูกหลานเหลนโหลน พากันตายไปหมดแล้ว ตัวจะต้องอยู่ต่อไปอย่างสุดเหงา ไม่มีใครรู้จัก มนุษย์รุ่นใหม่อาจจับไปแสดงเป็นสัตว์ประหลาดก็ได้ และหากพระเจ้าจะตรัสให้ชีวิตเวียนกลับไปเป็นทารกแล้วค่อย ๆ เจริญเติบโต เป็นหนุ่มเป็นสาว แก่เฒ่า ซ้ำอย่างเดิมทุกประการอีกรอบหนึ่ง โดยไม่ต้องมีความตายทางร่างกายเข้ามาคั่น ทุกคนคงปฏิเสธด้วยสุดเซ็ง ที่ชีวิตจะต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ วนเวียนอยู่กับความทุกข์ทั้งกายและใจซ้ำซากอยู่เช่นนี้โดยมิได้รู้ ตื่น เบิกบาน จนบรรลุชีวิตนิรันดรสักที

ชีวิตนิรันดร จึงควรเป็นที่หวังของชีวิตทุกชีวิต

ชีวิตนิรันดรเป็นไฉน ท่านที่สนใจโปรดติดตามต่อไป

ชีวิตนิรันดร

ชีวิต หากยังเป็นของผู้ใดอยู่ ชีวิตนั้นยังต้องวนเวียน เกิด-ดับ เกิด-ดับ เรื่อยไป จึงมิใช่ชีวิตนิรันดร

สำหรับศาสนาที่มีพระเจ้า ชีวิตใดยอมมอบกายถวายชีวิตแด่พระเจ้า ย่อมได้ชีวิตนิรันดรไม่ต้องเวียนเกิด-เวียนดับ คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว อยู่ภายใต้อิทธิพลซาตาน* หรือไชตัน* เจ้ามารร้ายอีกต่อไป

ผู้ดื้อรั้นต่อพระเจ้า ตู่เอาชีวิตมาเป็นตน มาเป็นของตน ย่อมเห็นแก่ตัวจัด ไม่อาจยอมรับสภาพของสรรพสิ่ง ที่พระเจ้าได้ทรงสร้างขึ้น ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นของพระเจ้าทั้งสิ้น ไม่ยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนเป็นพี่น้อง หรือเป็นธรรมชาติชนิดเดียวกัน มนุษย์จึงไม่สามารถรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตนเองได้ ไม่ยอมรักศัตรู เพราะยังมีเขามีเราอยู่ พระจิตเจ้าหรือพระวิญญาณบริสุทธิ์ไม่อาจสิงสถิตในจิตของผู้นั้นได้ ซาตานคงแผลงฤทธิ์ต่อไป สามารถครองใจมนุษย์ให้หลง ให้โลภ ให้โกรธ ไปตามอำนาจมันทั้ง ๆ ที่พระบุตรคือพระเยซูคริสต์ก็ได้เสด็จมาไถ่บาปให้แก่มวลมนุษยชาติบนโลกนี้เมื่อเกือบ 2000 ปีมาแล้ว ทรงสั่งสอนให้มนุษย์รู้จักซาตาน ให้รู้เท่าทันมารจนสามารถขับไล่มารออกไปจากจิตใจได้ชีวิตนิรันดรพ้นบาปตลอดกาล แต่มนุษย์พากันปล่อยให้เสียงของพระเข้าหูข้างหนึ่งทะลุออกอีกข้างหนึ่งอยู่ต่อไป อย่างดีก็ติดอยู่แค่พิธีกรรมหรือรูปลักษณ์อันเป็นวัตถุ มิได้สนใจมโนธรรมซึ่งมนุษย์พึงตระหนักเท่าที่ควร โลกทุกวันนี้จึงเต็มไปด้วยการคิด การพูด การกระทำอย่างมารอย่างซาตานหรือไชตันเกือบทั้งสิ้น

สำหรับศาสนาที่ไม่มีพระเจ้า ชีวิตจะนิรันดรพ้นจากการเวียนเกิดเวียนตายได้นั้น ชีวิตต้องเข้าใจชีวิตให้ตรงตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฏฐิ รู้แจ้งต่อสัจจะของธรรมชาติว่าเนื้อหนังร่างกายพร้อมจิตใจนี้ ตลอดจน

---

* ซาตาน-มารในศาสนาคริสต์

* ไชตัน-มารในศาสนาอิสลาม

สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โดยแท้ที่จริงมิได้เป็นของผู้ใดทั้งสิ้น ล้วนเป็นของธรรมชาติ เป็นธรรมชาติที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยคอยปรุงแต่งผลักดันให้ไหลเรื่อยไปในกระแสแห่ง **อิทัปปัจจยตา** หามีธรรมชาติใดเป็นตัวของมันเองไม่ และยังต้อง**รู้เท่าทัน**โมหะอวิชชามิจฉาทิฏฐิ เจ้าหัวโจกมารที่เข้ามาสังขารปรุงแต่งจิตให้วิปริตวิปลาสไปเป็นคราว ๆ ทำให้เห็นเป็นตัวกู-ของกูขึ้น จึงมีกูที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย วนเวียนอยู่เอนกอนันตชาติ ไม่บรรลุชีวิตนิรันดรพ้น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้สักที คงยึดมั่นเอาขันธ์ 5 ธาตุ 6 รูปธรรมนามธรรม มาเป็นตน มาเป็นของตนอยู่ชาติแล้วชาติเล่า ยึดเมื่อใดอย่างใดก็เป็นทุกข์ใจเมื่อนั้นอย่างนั้น สิ้นอุปาทานในขันธ์ 5ฯ ว่าเป็นตนเป็นของตนเมื่อใด ก็สิ้นภพ สิ้นชาติ บรรลุชีวิตนิรันดรเมื่อนั้น เพราะเห็นชัดว่าโดยแท้ที่จริง มิได้มีชีวิตของผู้ใดเกิดมา มีแต่ขันธ์ มีแต่ธาตุ มีแต่อายตนะ ที่สืบต่อกันเป็นสันตติอยู่ตลอดเวลา แต่เพราะอวิชชาพาให้ยึดมั่นสำคัญธรรมชาติผิดชนิดหน้ามือเป็นหลังมือ จึงตู่เอาธรรมชาติมาเป็นตน มาเป็นของตนอย่างหน้าเฉยตาเฉย อย่างหน้ามืดตามืด ไม่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานหรือพุทธะกันขึ้นมาเสียบ้างเลย เฝ้าเห็นแก่ตัวจัด ถูกมารโมหะกระทำย่ำยีให้ทุกข์ใจเหมือนทูนหินหนักไว้บนศีรษะ มีมารโลภะกับมารโทสะเข้าสมทบถูกมันบงการให้พ่นคำพูดและการกระทำทางกายอย่างยักษ์อย่างมารออกไปนำทุกข์นำโทษมาให้สังคมอย่างน่าเกลียดน่ากลัวอีกด้วย

เมื่อยังเป็นสัตว์เดรัจฉาอยู่ มิอาจรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จึงไม่มีทุกข-อุปาทานเท่าคน ครั้นวิวัฒนาการมาสู่ชีวิตคนแล้ว หากไม่เกิดสัมมาทิฏฐิยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง คนนั่นแหละจะเป็นสัตว์ประเภทเดียวที่ต้องเป็นทุกข์ใจยิ่งกว่าสัตว์โลกทั้งปวง ทุกข์จนเป็นบ้า ทุกข์จนฆ่าตัวตาย เพราะมันสมองคนคิดได้มาก แต่มากด้วยอำนาจมารที่นำให้คิดให้พูด ให้ทำอย่างมาร

อิทัปปัจจยตา แยกเป็น อิทะ + ปัจจย + ตา = สิ่งนี้ + สาเหตุ + ความ

อิทัปปัจจยตา หมายถึง ความที่ทุกสิ่งมิได้เป็นตัวของมันเอง ล้วนเป็นอนัตตาต้องไหลไปในกระแสธรรมชาติที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน

การเห็นสัจจะของธรรมชาติเช่นนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ

หากเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงคงที่ มีความเป็นตัวเป็นตนเรียก **อัตถิตา** เป็นมิจฉาทิฏฐิแบบสัสตทิฏฐิ

หากเห็นว่าทุกสิ่งไม่มีความสืบต่อ โผล่มาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ยแล้วก็ผลุบหายไป สาบสูญไป เรียกว่า **นัตถิตา** เป็นมิจฉาทิฏฐิแบบอุจเฉททิฏฐิ

กระแสแห่ง**อิทัปปัจจยตา** ที่เป็นวัฏฏะจักรปรากฏให้เห็นครบวงจรภายในระยะเวลาเพียงไม่กี่สัปดาห์ ได้แก่การเกิดขึ้นของไก่กับไข่ เพราะมีไก่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไข่จึงมี เพราะมีไข่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไก่จึงมี ฯลฯ เป็นเช่นนี้เรื่อยไปไม่สิ้นสุด ดังนั้นทั้งไก่และทั้งไข่จึงมิได้มีความเป็นตัวของมันเอง ล้วนเป็น **อนัตตา** เป็นธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นบนโลกนี้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนแปลงต่อไปและต่อไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันและกันเกิดเป็นกระแสธารของธรรมชาติ **ไก่กับไข่** ไหลเรื่อยไปและเรื่อยไปเป็นวัฏฏะจักรไม่สิ้นสุด

กระแสแห่ง**อิทัปปัจจยตา** ระหว่างพืชกับสัตว์บนโลกนี้ เป็นวัฏฏะจักรที่ปรากฏอยู่เรื่อยมา นับแต่โลกเริ่มเย็นลง ก๊าซไฮโดรเจน 2 ส่วนรวมตัวกับก๊าซออกซิเจน 1 ส่วน เกิดน้ำขึ้นบนผิวโลก แสงแดดสาดส่องสั่นสะเทือนผิวน้ำอยู่เป็นเวลานานนับด้วยพันล้านปี เป็นเหตุให้อณูของโปรตีนกระดุกกระดิกขึ้นมาได้ สิ่งมีชีวิตจึงเริ่มขึ้นบนโลกนี้ แล้วค่อย ๆ วิวัฒนาการเรื่อยมาและเรื่อยไป โดยไม่หยุดยั้งแม้ขณะเดียว

เพราะมีพืชเป็นเหตุเป็นปัจจัย สัตว์จึงมีเพราะมีสัตว์เป็นเหตุเป็นปัจจัย พืชจึงมี ฯลฯ เป็นเช่นนี้เรื่อยไปไม่สิ้นสุด

พืชได้อาศัยก๊าซคาร์บอนไดอ๊อกไซด์จากลมหายใจออกของสัตว์กับปุ๋ยจากอุจจาระปัสสาวะและซากศพสัตว์ จึงสามารถเจริญเติบโตผลิดอกออกผล สืบพืชพันธุ์กันเรื่อยมาและเรื่อยไป

สัตว์ก็ได้อาศัยก๊าซออกซิเจนจากการสังเคราะห์แสงของพืชและส่วนต่าง ๆ ของต้นพืชมาเป็นอากาศและอาหาร เข้าสังขารปรุงแต่งร่างกายสัตว์ให้สามารถเติบโต ดำรงชีวิต ผสมพันธุ์ออกลูกออกหลานเป็นสันตติสืบต่อกันเรื่อยมาและเรื่อยไป วนเวียนเป็นวัฏฏะจักรไม่สิ้นสุดตราบเท่าที่ปัจจัยสนับสนุนคงส่งต่อกันเป็นทอด ๆ ไป

โดยสัจจธรรมความจริงแท้ ทั้งพืชและสัตว์หาได้มีความเป็นตัวของมันโดยเอกเทศไม่ ต้องหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สามารถทนอยู่ในลักษณะเดิมได้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน ให้กระแสธารของธรรมชาติระหว่างพืชกับสัตว์ไหลเรื่อยไปเช่นนั้นเอง สุทธิธัมมา ปวัตตันติ

พืชและสัตว์เดรัจฉานไม่มีธาตุรู้เหมือนคน มันจึงไหลไปในกระแสธารแห่งธรรมชาติ โดยไม่ต้องกระทบเข้ากับ **ทุกขอุปาทาน** อย่างแสนสาหัสเหมือนปุถุชนคนผู้มืดบอดอยู่ด้วยโมหะอวิชชา มิจฉาทิฏฐิ ที่ต้องเป็นทุกข์ใจจนป่วยด้วยโรคนามรูป วิกลจริต หรือถึงกับฆ่าตัวตายได้

มนุษย์ในยุคพุทธกาลเป็นต้นมา เป็นสัตว์โลกที่โชคดีมหาศาล เพราะได้เกิดมาในช่วงแห่งการอุบัติขึ้นของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่นอกจากจะทรงตรัสรู้สัจจของธรรมชาติแล้ว ยังทรงบอกให้มนุษย์ได้รู้ตามเพื่อได้ชีวิตนิรันดรอีกด้วย ไม่ต้องเวียนเกิด-ดับ เกิด-ดับ ไปในท่ามกลางกระแสแห่งทุกข์อีกต่อไป แม้จะยังไม่บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง แม้จะอีกนานแสนนาน แต่การหลงอยู่ในทางแห่งมิจฉาทิฏฐินั้น ย่อมไม่มีวันที่จะบรรลุชีวิตนิรันดรได้เลย ดังพุทธดำรัสที่ว่า "ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายต่อมวลมนุษยชาติมากเท่ามิจฉาทิฏฐิ"

ก่อนที่ท่านผู้อ่านจะได้รู้จักกับ **ปฏิจจสมุปบาทธรรม** หรือวัฏฏะจักรแห่งอิทัปปัจจัยตาอันรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบเกิดขึ้นในพริบตา ที่สามารถเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตท่านเศร้าหมองไปโดยพลันด้วยเชื้อโรคทางใจ มีโมหะ โลภะ โทสะ เป็นอาทิ และในทางตรงข้าม ก็สามารถเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตท่านสว่าง สะอาด สงบ รู้ ตื่น เบิกบานเป็นพุทธะขึ้นมา ณ ขณะจิตหนึ่งขณะจิตใด หรือทุกขณะจิตก็ได้

เพื่อให้เชื้อแห่งชีวิตนิรันดรได้ถูกเพาะมากขึ้นและมากขึ้น จนบรรลุชีวิตนิรันดรได้ในท้ายที่สุด ผู้เขียนขออนุญาตนำท่านผู้อ่านออกไปนอกจักรวาล เพื่อศึกษาวัฏฏะจักรแห่ง**อิทัปปัจจยตา** ที่ยาวนานจนมิอาจจะนับเวลาได้ คือวัฏฏะจักรแห่งการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปของดาวทั้งปวง ตามหลักวิทยาศาสตร์ในสาขาดาราศาสตร์เสียก่อน

นักดาราศาสตร์พบสัจจะของการเกิดขึ้นของดวงดาวทั้งหมดทั้งสิ้นว่ามาจากการแตกออกของเอกภพ และเอกภพก็เกิดขึ้นจากการกลับเข้าร่วมตัวกันของดาวทั้งปวง เป็นกระแสแห่งอิทัปปัจจยตาเกิด-ดับ เกิด-ดับเช่นนี้เรื่อยไปไม่สิ้นสุด เอกภพแตกออกเป็นดาราจักรหรือ GALAXY คือกลุ่มดวงอาทิตย์มากมาย สำหรับรอบนี้มีประมาณหมื่นล้านกลุ่ม ที่กำลังวิ่งออกจากกันเรื่อยไป และเมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัยให้วิ่งออกจากกัน ก็จะหยุดขั้นต่อไปเมื่อเหตุปัจจัยครบถ้วนให้พลังดึงดูดเกิดขึ้น ดวงดาวทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้นก็จะรวมตัวกันเข้า เป็นเอกภพอีกรอบหนึ่ง

ดวงอาทิตย์ดวงนี้ที่สาดส่องแดดมายังโลก เป็นเพียงหนึ่งในหนึ่งแสนล้านดวง ที่เกาะกลุ่มกันอยู่เป็นหนึ่งดาราจักร มนุษย์เรียกดาราจักรนี้ว่า ทางช้างเผือก หรือ THE MILKY WAY

ดวงดาวทั้งสิ้นจึงมีมากมายนับไม่ถ้วนดุจเมล็ดทรายในท้องสมุทรดังที่พระพุทธองค์ผู้ทรงรู้แจ้งโลกได้ตรัสไว้ทุกประการ และดาวเหล่านั้นก็มิได้เป็นของผู้ใด อันใครจะบังคับบัญชาเอาตามใจชอบได้ คงเกิดขึ้น-

ตั้งอยู่-ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่ง

พืชและสัตว์ที่เกิดขึ้นบนโลกนี้ก็ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจลักษณะและอนัตตลักษณะ เช่นกัน ทรัพย์สมบัติที่มนุษย์ขุดค้นขึ้นมาจากดินโดยใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสสบาย ฯลฯ จนพากันหลงรักหลงชอบ ยึดมั่นถือมั่น แก่งแย่งช่วงชิงหวงแหนกันเป็นนักหนา ก็ล้วนตกอยู่ในพระไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะทั้งหมดทั้งสิ้น ตามพุทธดำรัสที่ว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ทุกประการ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ**

การเกิดขึ้นของกิเลสหรือทุกข์ทางใจ เป็นไปในทำนองเดียวกันกับการเกิดขึ้นของโรคภัย ไข้เจ็บ หรือทุกข์ทางกาย

ใจและกายโดยปกติยังไม่ถูกบุกรุกด้วยกิเลสและเชื้อโรค มนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมชาติของใจและกายที่เป็นปกติให้กระจ่างชัด ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเสียก่อน เพื่อจะได้รู้เท่าทันสภาวะที่ผิดปกติหรือป่วยไปตลอดจนต้องรู้ถึงต้นตอหรือสาเหตุที่มาทำให้เกิดความผิดปกติขึ้น พร้อมทั้งสามารถหาแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้ความผิดปกติหรือความป่วยไข้นั้นทุเลาและดับลงได้ในที่สุด

มนุษย์ทุกคนล้วนเป็นลูกหนี้บุญคุณของบุคคลต่าง ๆ ในสังคมซึ่งแบ่งหน้าที่ช่วยดับทุกข์กายให้แก่กันและกัน เมื่อมนุษย์เป็นทุกข์กายด้วยความหิว ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน ชาวประมงฯ รับหน้าที่ไป เมื่อมนุษย์เป็นทุกข์กายด้วยความยากลำบาก วิศวกร นักวิทยาศาสตร์ กรรมกรฯ รับหน้าที่ไป เมื่อมนุษย์เจ็บไข้ทางร่างกาย แพทย์ พยาบาลฯ รับหน้าที่ไป ฯลฯ

ทุกข์ทางกายเกิดขึ้นช้า ๆ มีเวลาพาไปให้แพทย์ช่วยรักษาและแพทย์ก็มีเวลาเปิดตำราคิดค้น แต่ทุกข์ทางใจนั้น เกิดขึ้น ณ ขณะจิตหนึ่งรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ทุกคนจึงจำเป็นต้องศึกษาให้รู้ตามพุทธพจน์ ที่ว่า **จิตโดยปกตินั้นผ่องแผ้วประภัสสร แต่มักถูกทำให้ขุ่นมัวเศร้าหมอง หรือป่วยไปเป็นครั้งคราว ด้วยอำนาจของกิเลสที่จรเข้ามาเยือนดุจอาคันตุกะ** เพื่อปฏิบัติต่อจิตได้อย่างถูกต้อง

การเยียวยารักษาทุกข์ทางใจ ที่ทุกคนจำเป็นต้องพึ่งตนเองเพื่อดับทุกข์นั้น จะได้ผลก็ต่อเมื่อผู้นั้นเข้าใจและเห็นแจ้งใน**ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** จนสิ้นข้อลังเลสงสัย รู้สาเหตุที่มาทำจิตให้เศร้าหมอง รู้วิธีเยียวยารักษาจนทุกข์ดับ เหมือนแพทย์จำเป็นต้องศึกษาร่างกายปกติว่าเป็นเช่นไรเสียก่อน ด้วยการเรียนวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ลำดับต่อไปจึงจะลงมือศึกษาค้นหาสาเหตุที่มาทำให้ร่างกายผิดปกติป่วยไข้ไป ด้วยการเรียนพยาธิวิทยาฯ จนสามารถรู้เท่าทันกระแสแห่งอิทัปปัจจยตาของเชื้อโรคแต่ละชนิด ว่าต้องอาศัยสิ่งใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มันเจริญเติบโตขยายพันธุ์วนเวียนจากแหล่งหนึ่งไปสู่อีกแหล่งหนึ่งเรื่อยไปจนเข้ามาสู่ร่างกายคนได้ เช่นวัฏฏะจักรของพยาธิใบไม้ในตับ วัฏฏะจักรของเชื้อมาลาเรียเป็นต้น เพื่อจะได้ใช้ความรู้นี้ตัดวัฏฏะจักรแห่งการเกิดขึ้นของเชื้อโรคให้ตรงกับเหตุ ก่อนที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ หรือเมื่อเข้ามาแล้วจะต้องรักษาโดยการผ่าตัดหรือใช้ยาชนิดใดเพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่ความเป็นปกติอีกวาระหนึ่งได้

สำหรับการเกิดขึ้นของทุกข์ทางใจ เป็นกระแสแห่ง **อิทัปปัจจยตา** ที่เกิดขึ้นรวดเร็วในพริบตา ปัญญาที่สามารถจับได้ไล่ทันการเกิดขึ้นของทุกข์และสามารถดับสาเหตุแห่งทุกข์ลงได้ ตลอดจนสามารถนำเอาปัจจยการอันรวดเร็วนี้มาอธิบายช้า ๆ แบบการฉายภาพยนตร์ลดอัตราความเร็วลงยืดออกเป็นขั้นตอนให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจจนได้ดวงตาเห็นธรรมนั้น เป็น

ปัญญาที่แหลมคมสุขุมลุ่มลึก ไม่มีมนุษย์หรือเทวดาใดเสมอเหมือน เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น แต่ทุกคนไม่ควรลืมว่าตนอยู่ในภพภูมิเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะกับพระพุทธองค์ หากเคารพบูชาพระพุทธองค์อย่างแท้จริงด้วยการปฏิบัติบูชาแล้วไซร้ บารมีที่ปฏิบัติธรรมอย่างเอาจริงเอาจังไม่มัวผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ ย่อมสะสมเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ผลหรือปฏิเวธธรรมย่อมเป็นอกาลิโก ไม่ต้องคอยกาลเวลาให้เนิ่นช้า **ปฏิบัติธรรมขณะจิตใดย่อมได้ผลเป็นปฏิเวธธรรมขณะจิตนั้น**

ปุถุชนมีปกติคุ้นเคยและผูกมิตรกับมารมาตั้งแต่รู้ความ พาให้เข้าใจผิดไปว่า มีมารที่เรียกว่าอนุสัยกิเลสแอบแฝง นอนเนื่องอยู่ในจิตตลอดเวลา ความจริงกิเลสเช่นความโกรธซึ่งเปรียบเสมือนไฟยังไม่ถูกก่อให้ติดขึ้น เพราะยังไม่มีเหตุปัจจัยครบถ้วน ยังไม่มีคนมาจุด ยังไม่มีเปลวไฟ แม้จะมีขี้กบและอากาศอยู่พร้อมไฟย่อมไม่ติด ทำนองเดียวกัน **ผัสสะและเวทนา** มีแต่ **อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน** ยังไม่เกิดขึ้นพร้อม **ภพชาติทุกข์** จะมีมาแต่ไหน

แต่เพราะความเคยชินฝึกโกรธบ่อย ๆ โดยไม่ได้ตั้งใจจะฝึก คุ้นเคยกับโมหะ โลภะ โทสะ นานเข้าจึงกลายเป็นคนขี้โกรธ ที่มีความรู้สึกว่าจะดับได้ยาก เหมือนคนติดบุหรี่แล้วคิดว่าจะเลิกไม่ได้ มือที่หยิบบุหรี่ขึ้นมาจุดไฟนั้น ทำไปเองเป็นอัตโนมัติ เลยคิดว่าตนกับบุหรี่เป็นสิ่งเดียวกันที่จะพรากจากกันไม่ได้ หากตั้งใจจริงคิดเอาจริงย่อมเลิกได้ ทุกสิ่งอยู่ที่การฝึกว่าจะเอาจริงแค่ไหน ฝึกติดบุหรี่ยังฝึกได้ ฝึกเลิกบุหรี่ก็ควรฝึกได้เช่นกัน มิใช่พอติดแล้วก็เอร็ดอร่อยในรสบุหรี่ รู้ว่าไม่ดีแต่ไม่โทษตน กลับโทษรัฐบาลว่าผลิตบุหรี่ออกมาขาย เหมือนคนที่เคยชินกับความโกรธมัวแต่เพ่งโทษผู้อื่นว่ามาทำให้โกรธ มากวนตะกอนในแก้วน้ำให้ฟุ้งขึ้น เข้าทำนองรำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง ขี้ราดแล้วโทษร่อง เลยไม่มีโอกาส มองใจตน รู้จักตน โทษตน อายตน เตือนตน สอนตน บังคับตน ไม่เจริญ**จิตตา**

นุปัสสนาสติปัฏฐาน และ**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จึงเผลอสติ ขาดปัญญาตามจับมารไม่ทัน ถูกมันบุกรุกเข้าไปในจิตโดยไม่ทันรู้ตัว พอจิตกำเริบเจ็บปวดด้วยพิษมาร แทนที่จะมีหิริโอตตัปปะ ความอายและกลัวบาปกลัวมาร พร้อมมีวิชชาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นเยียวยารักษา ก็กลับบรรเลงความโกรธตามมารต่อไปจนอาจถึงกับฆ่ากันตายได้

คนเป็นอันมากจึงพากันท้อถอย ไม่สนใจชีวิตนิรันดรเท่าที่ควร ชวนกัน**ละชั่วทำดี** แต่ไม่เข้าใจเรื่องการ**กระทำจิตให้บริสุทธิ์** เพราะไม่รู้ว่าจิตมีปกติเป็นเช่นไร เหมือนแพทย์ไม่ได้เรียนร่างกายที่เป็นปกติ เมื่อพบเข้ากับคนเจ็บป่วยเลยไม่รู้ว่าป่วย คิดว่าปกติจึงไม่รักษา ปล่อยให้ป่วยต่อไปจนอาจถึงกับตายได้ ฉันใดก็ฉันนั้น

กำลังของมารนั้นมากนักหนา พุทธศาสนิกชนทุกคนจึงไม่ควรผัดผ่อน ยอมสยบอยู่ใต้อำนาจมารอีกต่อไป ควรรีบกลับหลังหันจากทางของมารคือมิจฉาทิฏฐิ สู่ทางที่พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้คือ **สัมมาทิฏฐิ** โดยเร็วที่สุด รีบฉวยโอกาสที่ได้มาพบพระพุทธศาสนาแสวงหาประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือชีวิตนิรันดรเสียก่อนที่จะตายไปอย่างอาภัพ

มนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ย่อมมี**วิญญาณ**หรือนามธรรม พร้อมรูปธรรมที่เรียกว่า**นามรูป** เป็นธรรมชาติที่สามารถรับรู้สิ่งแวดล้อมได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่า **สฬายตนะ** เมื่อมีการกระทบหรือ**ผัสสะ**กันระหว่างอายตนะภายใน 6 กับอายตนะภายนอก 6 คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับอารมณ์แล้ว ย่อมเกิดความรู้สึกที่เรียกว่า**เวทนา**ขึ้นทุกครั้ง ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ก็เป็น**อทุกขมสุขเวทนา** ถ้ารู้สึกว่าทนได้ยากก็เป็น**ทุกขเวทนา** ถ้ารู้สึกทนได้ง่ายก็เป็น**สุขเวทนา**

จิตหรือวิญญาณที่รับรู้เวทนาแต่ละผัสสะยังประภัสสร ยังไม่มีจิตสังขารคิดนึกปรุงแต่งว่าอย่างไร จิตคงทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ รู้แล้ว

ก็ดับไป รู้แล้วก็ดับไป ตามธรรมชาติของจิตซึ่งเป็นธาตุรู้ **จิต** จึงยัง **ว่าง** อยู่ตามธรรมชาติของจิต

แต่อีกขณะจิตต่อมา หากการรับรู้ผัสสะและเวทนาเกิดขึ้นพร้อมโมหะ**อวิชชา** จิตย่อมคิดนึกปรุงแต่ง**สังขาร** พาให้ **ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์** เกิดขึ้นพร้อม ณ ขณะจิตนั้น **จิตจึงวุ่น**ไปอย่างคนดีบ้าง อย่างคนชั่วบ้าง ด้วยโลภะบ้างด้วยโทสะบ้าง ดังที่ท่านพุทธทาสพูดอยู่เสมอว่า คนดีก็ยังต้องเป็นทุกข์ใจอย่างคนดี คนชั่วก็ยังต้องเป็นทุกข์ใจอย่างคนชั่ว เศรษฐีก็ทุกข์อย่างเศรษฐี ยาจกก็ทุกข์อย่างยาจก ผัวก็ทุกข์อย่างผัว เมียก็ทุกข์อย่างเมีย ฯลฯ

ขณะจิตใดรับรู้ผัสสะและเวทนาพร้อมด้วยวิชชา สัมมาทิฏฐิ จิตย่อมสว่างด้วย**ปัญญา** สะอาดด้วย**ศีล** สงบด้วย**สมาธิ** เป็นเหตุให้หยุดคิดนึกปรุงแต่ง **วิสังขาร**จิตปรากฏ ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทุกข์ จึงสิ้นเหตุสิ้นปัจจัยมิอาจปรากฏขึ้น ณ ขณะจิตนั้นได้ ความรู้สึกว่า **ตัวกู-ของกู** ไม่มีโอกาสโผล่ จึงสิ้นภพสิ้นชาติ มีแต่ธรรมชาติล้วน ๆ ที่ไหลเรื่อยไปเช่นนั้นเองเป็น**ตถตา** ดังคำตรัสเรียกพระองค์เองของพระบรมศาสดาว่า **เราตถาคต**

เมื่อพลังแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทานสิ้นลง ความยึดมั่นเอาขันธ์ 5 ธาตุ 6 มาเป็นตัวกู-ของกู ขาดสะบั้น สัจจธรรมปรากฏชัดแจ้งว่า หาได้มีตัวตนบุคคลสัตว์ที่ไหนได้เกิดมาจึงไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย เหลือแต่ธรรมชาติที่ไหลไปเช่นนั้นเองนิรันดร เป็นตถตา ไหลไปเช่นนั้นเอง สุทธิธัมมา ปวัตตันติ

จิตพระอรหันต์จึงว่างอยู่ตามธรรมชาติสลับกับว่างด้วยปัญญาด้วยสัมมาทิฏฐิที่สมังคี คือมาพร้อมด้วยอริยมรรคอีก 7* องค์เสมอไป

---

* สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.

พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน ตลอดถึงปุถุชนคนผู้มาเกิดมาหนาด้วยกิเลสย่อมมีจิตว่างอยู่ตามธรรมชาติเพียงบางขณะจิต ซึ่งเป็นขณะจิตที่ได้พักจากความวุ่น เป็นขณะจิตที่ช่วยชะลอสุขภาพจิตมนุษย์มิให้ต้องป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาทกันทั้งโลก แต่ขณะจิตต่อไปหากอวิชชามิจฉาทิฏฐิ ปรุงแต่งให้วุ่นด้วยตัณหาและอุปาทาน ขณะจิตนั้นย่อมหนักอกหนักใจด้วยความรู้สึกเป็นตัวกู-ของกู ขึ้นมาเป็นคราว ๆ

จิตวุ่นไปด้วยนานาอารมณ์ รู้สึกเกิด**ตัวกู-ของกู** มีภพมีชาติขึ้นมาคราวใด จิตย่อมเศร้าหมองไปด้วยทุกข์คราวนั้น

ปุถุชนผู้ไม่เคยสดับอริยสัจ 4 ย่อมดำรงชีพอยู่ด้วยสภาวะจิตว่างตามธรรมชาติบ้างและวุ่นด้วยกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้นบ้าง ผู้ใดวุ่นบ่อยวุ่นมากเพียงใดย่อมเสี่ยงต่อการเป็นโรคประสาท วิกลจริตฆ่าตัวตายฯ มากเพียงนั้น

ผู้เคยสดับ ผู้เคยศึกษาจนรู้จักว่าทุกข์นั้นเป็นไฉน ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ทุกข์ดับลงโดยทางใด ที่เรียกว่า **ปริยัติธรรม** ดีแล้ว ย่อม**ปฏิบัติธรรม** จนบังเกิดผลคือ **ปฏิเวธธรรม** สัมผัสกับความเย็นจิตเบาใจ สามารถไกลกิเลสได้มากขึ้นและมากขึ้น ตาม**สติ** และ**วิริยะบารมี** ที่แก่กล้ายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นตามลำดับ ปล่อยวางได้ครั้งหนึ่งก็เบาใจได้ครั้งหนึ่ง ปล่อยวางได้บ่อย ๆ ก็เบาใจได้บ่อย ๆ ปล่อยวางได้นิรันดรก็เบาใจได้ชีวิตนิรันดร

ชีวิตคู่นิรันดร

นับแต่จำความได้ มนุษย์พากันเสาะแสวงหาความสุข โดยไม่เคยพิจารณาศึกษาหาความจริงจากมันเลย มนุษย์จึงพากันหลงละเมอไขว่คว้าหาความสุข ดุจแมลงเม่าเฝ้าบินอยู่เหนือกองไฟด้วยหวังสุข หารู้ไม่ว่าแท้ที่จริงมันสุกไหม้ หรือเหมือนสุนัขจิ้งจอกที่เฝ้าชะเง้อแหงนมองดูพวงองุ่นด้วยปักใจว่าหอมหวาน จึงหลงอยากและหลงยึดอยู่ร่ำไป หารู้ไม่ว่าแท้ที่จริงมีองุ่นเปรี้ยวอยู่เพียงพันธุ์เดียวเท่านั้นเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ทุกประการว่า มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

ปุถุชนคนผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลส ย่อมอวดดื้อถือดี บังอาจตำหนิพระพุทธองค์ว่าทรงมองโลกในแง่ลบ

พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก มิได้ทรงมองโลกทั้งในแง่บวกแง่ลบ แง่ดีแง่ร้าย หรือแง่ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ทรงมองโลกตามความเป็นจริงจนสามารถตรัสรู้เท่าทันสัจจะของโลกทั้งโลกนี้และโลกทั้งปวง ว่าล้วนไม่เที่ยง ทนได้ยาก บังคับบัญชาไม่ได้ ตกอยู่ใน**อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ**และ **อนัตตลักษณะ** ตลอดมาและตลอดไป

ท่านพุทธทาสเตือนให้เราเรียนโลกเพื่อรู้จักโลก ตามที่พระบรมศาสดาได้ทรงตรัสรู้และบอกให้เราได้รู้ตาม ด้วยการเฝ้าศึกษาธรรมชาติทั้งปวงโดยแยบคาย เพราะธรรมชาติทั้งปวงล้วนแสดงธรรมอยู่เซ็งแซ่ตลอดเวลา แต่มนุษย์ผู้เกิดมาหนาด้วยกิเลส ใจยังบอดหนวกอยู่ย่อมรับรู้ไม่ได้

มนุษย์ชายหญิงผู้เริ่ม **ชีวิตคู่** ย่อมปรารถนาชีวิตคู่นิรันดรด้วยสุขกันทั้งนั้น แต่หากใจยังมืดบอดอยู่ **ชีวิตคู่** ย่อมมืดมน เพราะการมาอยู่ร่วมกันนั้น มิได้มาแต่เพียงกาย จิตใจจำต้องมาอยู่ร่วมกันด้วย

จิตที่รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นพุทธะย่อมมีรสมีทิฏฐิเสมอกัน อันเป็นปัญญาพาให้**ชีวิตคู่**รอด

จิตที่มืดบอดย่อมพาให้คิดอย่างมาร จึงแสดงออกทางวาจาและทางกายอย่างผัวมาร เมียมาร พ่อมาร แม่มาร ฯ บ้านย่อมเป็นนรกหมกไหม้ที่ต้องยอมทน และหากเหลือทนเรือรักย่อมต้องล่มลงไม่เร็วก็ช้า

ความสุขหาได้อยู่ที่ ตาได้เห็นรูปสวย หูได้ยินเสียงเพราะ จมูกได้ดมกลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อย กายได้สัมผัสสบาย ซึ่งเป็นเพียงสุขเวทนาหรือกามสุข ที่ต้องอิงอาศัยเหยื่อคือกามคุณ 5 เพียงเท่านั้นไม่

สุขที่เกิดจากเหยื่อหรืออามิสสุข ย่อมเป็นสุขที่มิได้เกิดขึ้นจากจิตที่สว่าง สะอาด สงบ ซึ่งเป็นนิรามิสสุข แต่เป็นสุขที่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอกต้องขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ที่ล้วนตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะ ต้องปรวนแปรเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตลอดเวลา พาให้ต้องกระทบเข้ากับความสุกไหม้ได้เสมอ

พระพุทธองค์ตรัสว่า **สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี**

การมาอยู่ร่วมกัน เพื่อเค้นเอากามสุขจากกัน จึงเป็นการกระทำที่สวนทางกับสัจจะของชีวิต ไม่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงว่า ชีวิตมีแต่ทุกข์

มนุษย์ผู้เริ่มชีวิตคู่จึงควรกำหนดรู้ให้เท่าทันธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ ทั้งของตนเองและของคู่ทุกข์คู่ยาก **ว่าการมาอยู่ร่วมกันนั้น เป็นการกระทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ไปตามธรรมชาติ เพื่อช่วยดับทุกข์ทั้งทางกายและทางใจให้แก่กัน** มิใช่มาก่อทุกข์ก่อโทษ มาเพิ่มทุกข์เพิ่มโทษให้แก่กันและกัน

กามย่อมให้ทั้งคุณและโทษ คุณหรือรสอร่อยแห่งกามที่เรียกว่า **อัสสาทะ** นั้นเปรียบได้กับเหยื่อ แต่เหยื่อย่อมมากับเบ็ด ซึ่งเป็นโทษคือ **อาทีนวะ** แห่งกามหรือกามาทีนวะเสมอไป ผู้ครองชีวิตคู่ควรเป็นปลาที่ฉลาดรู้เท่าทันกาม รู้จักตอดกินแต่เหยื่อโดยไม่ให้ถูกเบ็ด สามารถครองรักครองโลกียสุขได้นิรันดร โดยมีโลกุตรสุขเป็นหางเสือเรือรัก ที่รับประกันได้ว่าจะไม่มีวันล่ม

พระพุทธองค์ตรัสว่า **ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยจิต**

ดังนั้นชีวิตคู่จะนิรันดร ก็ด้วยจิตที่พัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ของทั้งสองฝ่าย มิใช่หยัก ๆ สักแต่เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า คน มาอยู่ร่วมกันด้วยความใคร่ ด้วยสัญชาตญาณแห่งการสืบพันธุ์ โดยปราศจากความรักที่พึงมีต่อกัน

ความใคร่เป็นฉันใด ผู้ผ่านเวทีโลกจากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาว หรือแม้สัตว์เดรัจฉานย่อมรู้จักมันดี

แต่ **ความรัก** เป็นไฉน ใครบอกได้ ? ถ้าบอกไม่ได้ ย่อมเสี่ยงต่อการที่จะต้อง **อกหักเพราะรักไม่เป็น** !

พระพุทธองค์ตรัสว่า **รักอื่นใดเสมอด้วยตนไม่มี**

ที่ใดมีรัก ที่นั้นมีทุกข์

เมตตาธรรมค้ำจุนโลก

ความรักตน คืออุปาทานอันแรงกล้ายึดเอาร่างกายว่าเป็น **ตัวกู** และจิตใจที่สามารถรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ที่สามารถรู้สมปฤดี รู้สึก รู้คิดนึก ว่าเป็นความรู้สึกเป็นความคิดนึก **ของกู** อย่างมืดบอดแน่นเหนียวเป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวจัด ไม่สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ แม้กับลูกที่มนุษย์ชอบอ้างว่ารักที่สุด

มนุษย์ชายหญิงพึงรู้ให้เท่าทันสัจจของธรรมชาติในเรื่องนี้ เพื่อจะได้คอยให้อภัยแก่กันและกันเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งแสดงออกด้วยความเห็นแก่ตัว

ต่าง ๆ ตั้งแต่เรื่องหยุมหยิมจนใหญ่ยิ่ง เช่น เอาแต่ใจตัวเป็นใหญ่ เปิดวิทยุฟัง เปิดโทรทัศน์ดูช่องที่ตัวชอบ รับประทานอาหารอร่อยหมดคนเดียว ไม่เล้าโลม ไม่รั้งรอในกิจกรรมทางเพศ ปันใจไปให้ชายหญิงอื่น เป็นต้น

ต้นรักที่มีรากเป็นตัณหา ย่อมผลิดอกออกช่อมาเป็น ความเห็นแก่ตัว รักตัวเอง พาให้มนุษย์ใคร่ที่จะมาอยู่ร่วมกันด้วย **กามตัณหา** และ **ภวตัณหา** ตลอดจนอาจพาให้ต้องเลิกร้างกันด้วย **วิภวตัณหา** อีกด้วย ตัณหาจึงนำมาซึ่งความทุกข์แต่ประการเดียว รักที่อยากได้ รักที่อยากเอา รักที่ไรย่อมเป็นทุกข์ที่นั้น เมื่อได้มาแล้วก็ต้องห่วงหวงหึง ด้วยกลัวจะพลัดพรากจากไป ครั้นถึงเวลาที่ต้องพลัดพราก ย่อมหนีไม่พ้นความทุกข์ใจ หรือแม้ยังไม่พลัดพราก แต่เพราะความซ้ำซากจำเจ จิตเกิดเบื่อหน่ายคลายจาง ย่อมเกิดทุกข์ทางใจขึ้นมาอีกรูปแบบหนึ่งได้

ผู้ปรารถนา **ชีวิตคู่นิรันดร** ควรรู้เท่าทัน มารคือตัณหา ทั้งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจตน และในจิตใจของคู่ทุกข์คู่ยาก เพื่อขับไล่มันออกไปจากจิตใจตัว และพร้อมที่จะให้อภัยกับอีกฝ่ายหนึ่งได้

ตัณหา ก่อให้จิตคิดจะเอา จึงขาดพร่องไม่อิ่มไม่พอไม่เต็ม เป็นเหตุให้อยู่เป็นทุกข์ แต่**เมตตา** ก่อให้จิตคิดจะให้ ให้ความรัก ความปรารถนาดี ให้อภัย จิตจึงสมบูรณ์อิ่มเต็ม เป็นเหตุให้อยู่เป็นสุข เมตตาธรรมจึงค้ำจุนทั้งโลกที่พระพุทธองค์ทรงกำหนด มีผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของปัจเจกชนเป็นปกติ และโลกเป็นสังคมครอบครัว สังคมประเทศชาติและสังคมโลกได้รอดจากความทุกข์ ความเบียดเบียนกันทุกประการ

พระพุทธองค์ทรงให้พรไว้ว่า

- ธรรมะย่อมตามคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม

- ผู้ใดกระทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นโดยแน่นอน

- หนทางนั้นมีอยู่ เราเป็นเพียงผู้ชี้ แต่การเดินทางเป็นหน้าที่ของเธอ

---

* กรรม คือการกระทำด้วยเจตนา สามารถกระทำได้ 3 ทาง คือทาง**มโนกรรม**ซึ่งให้ผลทันที ณ ขณะจิตนั้น ขณะจิตใดเกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ปรุงแต่งย่อมเป็นทุกข์ในบัดดล และในทางตรงข้าม จิตที่ปรุงแต่งด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา

เพื่อให้พรของพระพุทธองค์สัมฤทธิ์ผล ผู้ร่วมเรือรักพึงศึกษาและปฏิบัติโลกียธรรมพร้อมโลกุตรธรรม เพื่อนำมาเป็นหางเสือเรือรักแล่นไปถูกทาง เป็นธรรมาวุธ คอยคุ้มครองป้องกันและขับไล่กองทัพมารอันเป็นข้าศึกต่อชีวิตคู่ให้หนีไกลได้อยู่สองครองสุขนิรันดร ตราบความตายเท่านั้นที่จะมาพรากให้จากกัน

โลกุตรธรรม หรือปรมัตถธรรมซึ่งเปรียบได้กับดินอันอุดม ผู้เขียนก็ได้บรรยายมาโดยละเอียดพอสมควรในทุกบทที่ผ่านมาแล้ว หากท่านผู้อ่านอ่านด้วยดีจนเกิดปัญญาพาให้รู้ ตื่น เบิกบานขึ้นบ้างไม่มากก็น้อย ย่อมเป็นเหตุให้ต้นโลกียธรรมหรือศีลธรรม ที่จะนำมาปลูกในขั้นต่อไปได้แตกกิ่งก้านสาขาผลิใบผลิดอกออกผลอย่างสมบูรณ์ สามารถต้านทานศัตรูพืชคือกิเลสตัณหาได้ดี มีพลังให้ชีวิตทุกฉากทุกตอนได้พบกับความสงบเย็นไม่มากก็น้อยนิรันดร

กองทัพมารมีเสนามารมากมายหลายขบวน นอกจากจะต้องมี **ปรมัตถธรรม** เป็นธงชัยเฉลิมพลด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญานำหน้าแล้ว กองทัพ**โลกียธรรม** อีกหลายขบวนจำเป็นต้องยกมาสมทบด้วยดังต่อไปนี้

อิทธิบาท 4 คือธรรมะอันเป็นทางแห่งความสำเร็จ ชีวิตคู่ย่อมนิรันดร หากมุ่งสมัครสโมสรกันด้วย**ฉันทะ** มิใช่ด้วยตัณหาพอใจในรสอันมีเสมอกัน สมัครมาเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คอยช่วยดับทุกข์ให้แก่กันและกัน พร้อมเพียรด้วย **วิริยะ** เอาจิตจดจ่อด้วย **จิตตะ** เพื่อสอดส่องศึกษาค้นหาทางคือ **วิมังสา** ให้ชีวิตสมรสเป็นสุขสงบเย็นยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นตามกาลเวลาที่ได้มาอยู่ร่วมกันนานขึ้นและนานขึ้น

ฆราวาสธรรม 4 คือธรรมะของผู้ครองเรือน ที่พึงมี **สัจจะ** ต่อการที่จะครองคู่ให้นิรันดร มนุษย์มิใช่สัตว์เดรัจฉานที่มาจับคู่กันด้วยความใคร่ ความกำหนัด ตามสัญชาตญาณแห่งการผสมพันธุ์แต่เพียงเรื่องเดียว

อุเบกขา เป็นต้น ย่อมเป็นสุขในบัดดล สำหรับว**จีกรรม**และ**กายกรรม** วิบากหรือผลกรรมอาจต้องรอเวลาไม่เร็วก็ช้า

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความรู้สึกคิดนึกได้มาก จดจำได้นาน ยึดมั่นถือมั่นมาก มีทุกข์ใจมาก มนุษย์จึงจำเป็นต้องเพียรพัฒนาจิตให้พ้นทุกข์ด้วยปรมัตถธรรม โดยทางมโนกรรมแล้วแสดงออกทางวจีกรรม และกายกรรมด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีที่พอเหมาะพอดี อันเป็นวัฒนธรรมเพื่อช่วยให้ชีวิตได้อยู่เย็นเป็นสุขทั้งกาย วาจา ใจอีกด้วย

ประเพณีมงคลสมรส เป็นวัฒนธรรมของมนุษย์ แม้โดยปรมัตถธรรมโดยสัจจธรรมชีวิตเป็นมายาไร้แก่นสาร แต่โดยศีลธรรมมนุษย์จำเป็นต้องกระทำหน้าที่หรือแสดงออกด้วยบทบาทที่ถูกต้องทุกฉากทุกตอน เป็นตัวละครที่รู้บทบาท รู้หน้าที่ ถือเป็นการได้ปฏิบัติธรรมไปพร้อมกัน ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวว่า **การปฏิบัติหน้าที่คือการปฏิบัติธรรมะ การปฏิบัติธรรมะคือการปฏิบัติหน้าที่**

หน้าที่ของสามีภรรยา บิดามารดา เป็นหน้าที่ที่หนัก **สัจจะ** มักคลอนแคลน แต่ธรรมาวุธอีก 3 คือ **ทมะ ขันติ** และ **จาคะ** จะช่วยให้ **สัจจะ** มั่นคงต่อไปและต่อไป

ทมะ คือ ความข่มใจด้วยอดกลั้นอดทน มี **ขันติ** หวานอม ขมกลืนแล้วผายลมทิ้งไป ลืมเสียเถิด อย่าเก็บไว้ให้แน่นท้องจุกเสียด และหากจะทนไม่ได้ รอไม่ได้ คอยไม่ได้อีกต่อไป ธรรมาวุธตัวสุดท้ายคือ **จาคะ** สละความชั่วร้ายอันเป็นพิษของมาร โมหะ โลภะ โทสะ ออกไปจากจิตให้ทันท่วงทีก่อนที่อาณาจักรใจจะถูกมารเข้าครอบครอง อันจะเป็นเหตุให้เรือรักล่มลงอย่างน่าสมเพท นำความสลดรันทดใจมาสู่พ่อแม่พี่น้องของทั้งสองฝ่าย และลูกหลานที่เกิดตามมาอีกด้วย

สังคหวัตถุ 4 เป็นธรรมะที่สัตว์สังคมพึงสงเคราะห์ต่อกัน ยิ่งเป็นสังคมที่ต้องมาอยู่ร่วมกันเหมือนฟันกับลิ้นด้วยแล้ว ธรรมะหมวดนี้ยิ่งจำเป็น

ทาน คือการให้ นอกจากจะให้วัตถุสิ่งของแก่กันบ้างตามโอกาสอันควรแล้ว **อภัยทาน** เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตคู่นิรันดร

โทษใหญ่ที่ไม่ยอมยกให้แก่กันได้โดยง่ายย่อมกลายเป็นโทษเล็ก หากจิตนั้นหลั่งเมตตากรุณาธรรม พร้อมอภัยทานออกมาทันเวลาได้ชะโลมใจผู้นั้นเองให้สงบเย็นพ้นจากกิเลสตัณหา พาให้พายุแห่งความแตกแยกสงบลง

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่พูดคุยกันได้ จึงมีคำกล่าวว่า **อยู่คนเดียวให้ระวังความคิดอยู่กับมิตรให้ระวังวาจา** มิตรในเรือนที่ต้องกินด้วยกันนอนด้วยกัน ย่อมต้องพูดคุยกันเสมอ ๆ วาจาที่หลุดออกไปโดยไม่ยั้งคิดไร้สติและปัญญา เป็นมิจฉาวาจา พูดหยาบคายกระโชกโฮกฮาก มะนาวไม่มีน้ำ ตวาด พูดปด ตลบแตลง ปากอย่างใจอย่าง พูดกลับไปกลับมาไม่อยู่กับร่องกับรอย ปากว่าตาขยิบ ส่อเสียดยุยง นินทา บ่นว่า จุกจิกจู้จี้ กระทบกระเทียบเปรียบเปรย เพ้อเจ้อ เหลวไหล ย่อมเป็นประดุจหอกปากที่พุ่งเข้าทิ่มแทงจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งให้เจ็บปวดชอกช้ำรำคาญและยังเป็นลิ่มที่คอยตอกย้ำ จนวันชื่นคืนสุขระหว่างสามีภรรยาค่อย ๆ คลายจางถึงแตกแยกได้ในที่สุด

มนุษย์ทุกคนจึงควรมี **ปิยวาจา** คือวาจาที่ไพเราะ พูดจริง ๆ หากไม่อาจปฏิบัติได้ ก็ควรนิ่งเสียดีกว่า เข้าตำรา พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง ตลอดถึงความน่ารักน่าชื่นใจที่พึงกระทำต่อกันทางกาย คือ **อัตถจริยา** ช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้เบาแรงไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องแบกแอ้อยู่คนเดียว ไม่ควรคิดว่าหน้าที่ใครหน้าที่มัน ตัวใครตัวมันฉันไม่เกี่ยว พ่อบ้านควรช่วยหน้าที่ของแม่บ้านบ้างและแม่บ้านก็ควรช่วยหน้าที่ของพ่อบ้านบ้างตามสมควร เพื่อขวัญและกำลังใจ เพื่อความชื่นใจเพื่อรักนิรันดร และที่สำคัญคุณธรรมทั้ง 3 ประการคือ **ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา** หรือแม้ประการอื่น ๆ จักต้องหลั่งไหลออกมาโดยเสมอต้นเสมอปลายเป็น **สมานัตตตา** อีกด้วย มิใช่เก่า ๆ แล้วเป็นสนิม

อันอ้อยตาล หวานลิ้น แล้วสิ้นซาก
แต่ลมปาก หวานหู มิรู้หาย
แม้เจ็บอื่น หมื่นแสน ก็แคลนคลาย
เจ็บจนตาย นั้นเพราะเหน็บ ให้เจ็บใจ

พรหมวิหารธรรม 4 เป็นธรรมของพระพรหม แต่มิใช่พระพรหมในศาสนาพราหมณ์ เป็นสภาวะของจิตใจในขณะจิตหนึ่งที่ปรุงแต่งหรือสังขารด้วยคุณธรรม 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่มนุษย์ทุกคนพึงปฏิบัติเพื่อประโยชน์แห่งสุขภาพจิตตน และประโยชน์ของสังคม สมจริงดังคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า **เมตตาธรรมค้ำจุนโลก** โลกทั้งที่คือกายอันยาววาหนาคืบกว้างศอก ซึ่งมีพร้อมอยู่ด้วยสัญญาและใจ ตลอดถึงโลกที่เป็นสังคมต่าง ๆ ด้วย

เมตตา คือรักและปรารถนาดีที่มิได้เจือด้วยความใคร่ซึ่งเป็นตัณหา คือความเห็นแก่ตัว คิดจะเป็นฝ่ายรับ แต่เมตตาเป็นคุณธรรมที่คิดจะให้ ให้อภัยเป็นอาทิ และไม่เจือด้วยความเกลียด เมื่อไม่เกลียดย่อมโกรธยาก ปรารถนาร้ายยาก จึงเอ็นดูสงสารเข้าช่วยเหลือด้วย **กรุณา** จิตละมุนที่อุ่นไอรักด้วยเมตตาธรรม ย่อมรินหลั่งมิรู้หมดเป็นอัปปมัญญาหาที่สิ้นสุดมิได้ รู้ชัดว่าทุกชีวิตล้วนเป็นทุกข์ทั้งกายและใจ หากจะมีผู้ใดได้ดีมีสุขขึ้นมาบ้าง ย่อมพลอยชื่นชมยินดี มี **มุทิตา** จิตกับความสุขนั้นด้วยเสมอไป และเพราะใจเป็น **อุเบกขา*** จึงเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตาจิตได้มั่นคงสม่ำเสมอ ไม่คุ้มดีคุ้มร้าย ผีเข้าผีออก เดี๋ยวจิตเป็นบุญ เดี๋ยวจิตเป็นบาป พาจิตให้หวั่นไหวไม่สงบ ไม่อาจอยู่นิ่งได้เท่าที่ควร

สัปปุริสธรรม 7 เป็นคุณธรรมของคนดีหรือผู้ดี พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ดีมิใช่อยู่ที่ตระกูล ยศศักดิ์ ทรัพย์สินฯ แต่อยู่ที่คุณธรรม คือผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้สังคมและรู้บุคคล

---

* อุเบกขา **อุป** แปลว่า เข้าไป **อิกข** แปลว่า ดูทั่ว **อุเบกขา**คือสภาวะของจิตที่ไม่หวั่นไหวไปท่ามกลางโลกธรรม เพราะเข้าไปดูจนรู้ทั่ว **รูปธรรมนามธรรม** ทั้งที่เป็นตนและผู้อื่น ตลอดถึง **โลกธรรม**ที่แวดล้อมอยู่ ว่าล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของพระไตร-ลักษณ์ทั้งสิ้น

ผู้ดีกับผู้ร้ายย่อมยากที่จะมีรสเสมอกันได้ การสมรสจึงจำเป็นต้องปรับทิฏฐิของตนให้เป็นผู้รับฟังเหตุ รับฟังผล มีเหตุมีผล **รู้เหตุรู้ผลรู้ตน** ว่าตนมีหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างไร **รู้ประมาณ**ในการพูดและการกระทำมิให้เกิดความรำคาญขึ้นกับอีกฝ่ายหนึ่งได้ฯ **รู้กาลเวลา** ว่าชีวิตคู่เพิ่งเริ่มขึ้น ควรขยันหมั่นประกอบสัมมาอาชีพเพื่อสร้างสถานภาพทางเศรษฐกิจ ก่อนที่จะหมดแรงด้วยชราภาพ รู้เวลากลับบ้าน ไม่เถลไถลไปในอบายมุข หรือเรื่องเหลวไหลทั้งปวงฯ **รู้สังคม** ว่ามิได้เป็นโสดอีกต่อไปแล้ว ต้องรับผิดชอบต่อสังคมครอบครัว ด้วยการเป็นสามีภรรยา บิดา มารดา ญาติเกี่ยวดองที่ดีฯ **รู้บุคคล** ว่าคู่ทุกข์คู่ยากมีนิสัยสันดานเป็นอย่างไร เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเข้าใจ เห็นใจและให้อภัย รู้เคารพและนับถือบิดามารดาญาติพี่น้องของอีกฝ่ายหนึ่งฯ

มงคล 38 มงคลในพระพุทธศาสนา ไม่เหมือนมงคลในศาสนาพรหมณ์ซึ่งเกี่ยวกับวัตถุ ดวงดาว กาลเวลาฯ เป็นต้น มงคล 38 ที่พระ-พุทธองค์ทรงให้ไว้ล้วนเป็นการประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ด้วยสัมมาทิฏฐิทั้งสิ้นตามหลักที่ว่า **ผู้ใดกระทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นเสมอไป** มงคล 38 แบ่งออกได้เป็น 10 คาถา เมื่อคาถาหนึ่ง ๆ จบลง พระจะสวดว่า เอตัมมัง คลมุตตมัง ซึ่งแปลว่านี่คือมงคลอันสูงสุด

คาถาที่ 1 อย่าคบคนพาล* จงคบบัณฑิต* บูชาบุคคลที่ควรบูชา

สามีควรประพฤติให้ภรรยาบูชาคุณธรรมของตัวได้ และภรรยาก็ควรประพฤติให้สามีบูชาคุณธรรมของตัวได้เช่นกัน และทั้งคู่พึงรู้ว่าผู้ใดมีคุณธรรมอันควรแก่การเคารพบูชาอีกด้วย เป็นเหตุให้พ้นคนพาล ได้พบแต่บัณฑิต

หากสามีพาลภรรยาพาล บ้านคือขุมนรก หากฝ่ายหนึ่งเป็นบัณฑิตอีกฝ่ายหนึ่งเป็นพาล เรือรักอาจล่มลงได้ หากสามีเป็นบัณฑิตภรรยาเป็นบัณฑิต บ้านคือสวรรค์

---

* พาล ผู้อ่อนปัญญา

* บัณฑิต ผู้ทรงปัญญา

คาถาที่ 2 อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมเป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ได้สะสมบุญบารมีมาก่อน ตั้งตนไว้ชอบทั้งใจ วาจา และกาย

การเริ่มชีวิตคู่ที่อุดมด้วยมงคล 3 ประการนี้ย่อมนำมาซึ่งความเจริญ

คาถาที่ 3 ศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรมให้รอบรู้ มีศิลปะในการครองชีวิตทุกฉากทุกตอน มีระเบียบวินัยดี กล่าววาจาที่เป็นประโยชน์

สามีภรรยาผู้เพียบพร้อมด้วยมงคล 4 ประการนี้ย่อมมีชีวิตคู่ที่งดงาม เป็นประโยชน์แก่สังคม ครอบครัว และประเทศชาติ

คาถาที่ 4 บำรุงบิดามารดา สงเคราะห์บุตร สงเคราะห์ภรรยา (สามี) ประกอบการงานทั้งในบ้าน นอกบ้าน ทั้งส่วนตัวส่วนรวมมิให้คั่งค้าง

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มงคล 4 ประการนี้ ย่อมนำมาซึ่งความเป็นมนุษย์ เพราะรู้จักปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ครบบริบูรณ์

บุตรเป็นสมบัติของทั้ง 2 ฝ่าย แต่บิดามารดาเป็นของคนละฝ่าย หากสามีภรรยาคู่ใดยังถือเขาถือเราอยู่ ชีวิตคู่ย่อมไม่สดชื่นเท่าที่ควร

การงานตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดถึงเรื่องใหญ่ หากไร้สติมักง่าย เกียจคร้านเกี่ยงกัน ย่อมคาราคาซังน่าตำหนิ เช่นการเปิดไฟปิดน้ำทิ้งไว้ เปิดฝาหม้อแล้วไม่ปิด เปิดประตูหน้าต่างแล้วไม่สับขอ แช่ผ้าไว้แล้วไม่ซัก ทอดทิ้งหน้าที่ให้เป็นดินพอกหางหมู เป็นเหตุให้ไม่เจริญในหน้าที่การงานเท่าที่ควร ไม่นำมาซึ่งความภูมิใจให้กับครอบครัว

คาถาที่ 5 ให้ปัน มั่นคงในธรรม สงเคราะห์ญาติ ไม่ประกอบการงานที่น่าตำหนิ

มงคล 4 ประการนี้ เป็นเหตุช่วยลดความตระหนี่อันเกิดจากเชื้อโรคทางใจคือโมหะกับโลภะ ที่พาให้แสดงออกอย่างน่าตำหนิต่าง ๆ เช่น ไม่ช่วยเหลือญาติตามสมควร ไม่มั่นคงในคุณธรรมที่พึงปฏิบัติ ประกอบกิจการงานที่น่าตำหนิต่าง ๆ เช่น ขูดรีด เรียกดอกเบี้ยสูง เป็นต้น

คาถาที่ 6 เว้นจากบาป เว้นจากสิ่งมึนเมา ไม่ประมาท

ความไม่ประมาทเป็นสิ่งสำคัญที่สุด พระพุทธองค์จึงทรงตรัสเตือนไว้เป็นปัจฉิมโอวาท จิตที่ไม่ประมาทย่อมนำกายให้คิด พูด กระทำอย่างไม่ประมาทด้วย **ความมีสติจึงเป็นมงคลชีวิตอย่างยิ่ง** เพราะจิตย่อมรู้ตื่นและเบิกบานอยู่ทุกขณะจิตที่มีผัสสะ พาให้เกิดสติปัญญา คิด พูด กระทำถูกต้องไม่ประมาทอันจะเป็นเหตุให้พลัดเข้าสู่ทางแห่งมิจฉาทิฏฐิ เสพสิ่งมึนเมาและประกอบกรรมชั่วต่าง ๆ

คาถาที่ 7 เคารพตนเองและผู้อื่น ถ่อมตน พอใจในความสามารถของตนตามขั้นตอน (สันโดษ) รู้คุณ (กตัญญูกตเวที) ได้ฟังธรรมตามกาล

มงคล 5 ประการนี้ จะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยมีโอกาสมากพอที่จะได้สดับตรับฟังธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ แล้วยังทรงบอกให้มนุษย์ได้รู้ตาม

ความสามารถเคารพตนได้อย่างสนิทใจย่อมมีความสำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่จะเป็นปูชนียบุคคล ให้บุตรหลานและผู้อื่นได้เคารพต่อไป

เหตุให้เคารพตนคือรู้เคารพธรรม ยอมปฏิบัติตามธรรมชาติ ไม่ฝืนไม่ดื้อดึงต่อพระเจ้าต่อกฎของธรรมชาติ เพียรศึกษาธรรมตามโอกาสอันควร อันจะเป็นเหตุให้ไม่ยะโสโอหัง ยกหูชูหางด้วยสำคัญธรรมชาติทั้งปวงผิดไปจากความเป็นจริง มีความอิ่มใจพอใจในความสามารถของตนไปตามลำดับขั้นตอน พร้อมรู้กตัญญูกตเวทีต่อสิ่งไร้ชีวิตและมีชีวิตที่ได้ให้คุณแก่ชีวิตตนเสมอมา

คาถาที่ 8 อดกลั้นอดทน ว่าง่าย ได้พบเห็นสมณะคืออริยชน ได้สนทนาธรรมตามกาล

การได้สนทนาธรรมตามกาล ช่วยให้ได้ทบทวนสัมมาทิฏฐิอยู่เสมอเป็นเหตุให้สามารถพัฒนาจิตตนจนไกลกิเลสมากขึ้นและมากขึ้น มีใจสว่างสะอาด สงบ สุขุม ว่าง่าย ไม่ดื้อดึงด้วยอำนาจแห่งมิจฉาทิฏฐิ พาให้สามารถอดกลั้นอดทนต่อทุกข์ทั้งทางกายและทางใจได้กล้าแข็งยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น

ทั้งนี้เพราะได้เข้าใกล้ชิดอริยชนผู้นำทางจิตทางวิญญาณนั่นเอง ได้เห็นตัวอย่างที่ดี ได้ฟังอริยสัจ 4 ฯลฯ

คาถาที่ 9 เพียรเผากิเลสให้สิ้น มีความประพฤติอันประเสริฐ เห็นอริยสัจ กระทำพระนิพพานให้แจ้ง

เมื่อจิตหันกลับจากมิจฉาทิฏฐิสู่สัมมาทิฏฐิแล้ว ย่อมประพฤติอย่างประเสริฐ เพียรเผาโมหะ โลภะ โทสะ เป็นต้น ให้ลดน้อยถอยลงได้เรื่อยไปด้วยเห็นชัดว่า ทุกข์นั้นเป็นไฉน ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และทุกข์สามารถดับลงได้โดยการปฏิบัติอย่างไร จิตย่อมว่างด้วยปัญญายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นความดับทุกข์ทางใจ หรือพระนิพพานแจ้งขึ้นโดยลำดับ เป็นมงคลยิ่ง 4 ประการ

คาถาที่ 10 จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไร้โศก จิตไร้ธุลี จิตเขษม

สามีภรรยาผู้มีจิตมั่นคงด้วยสัมมาทิฏฐิย่อมหวั่นไหวไปในโลกธรรมได้โดยยาก เป็นเหตุให้ชีวิตคู่นิรันดร เพราะจิตเสมอกันด้วยรสแห่งสัจจธรรมต่างก็มีจิตเกษมด้วยสุข อันมิต้องเนื่องมาจากสิ่งภายนอก จิตพัฒนาไร้ทุกข์โศก ไร้กิเลส ได้ยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น เป็นคู่ทุกข์คู่ยากที่มุ่งสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน คือพระนิพพานอันเป็นสิ่งประเสริฐสุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะได้

บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด
๔๑๓/๒๗-๓๖ ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ ๔๒๔๒๘๐๐-๑
พ.ศ. ๒๕๓๑

